Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Большесырская средняя школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  протокол№\_\_от\_\_\_  Руководитель ШМО:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Согласовано:  Зам.директора по УВР:  Л.Н. Логвинова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю  директор школы:  И.А.Васильева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  приказ№ от 31.08. 2015 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**1-4 классы**

**Программу разработал:**

Иванов Василий Николаевич,

учитель первой квалификационной категории

Учебный год: 2015-2018

с. Большие Сыры

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета « Физическая культура», составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта начального образования и примерной программы разработанной на основе программы В.И. Лях 1-4 классы Москва « Просвещение» 2013, а также на основе: «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы» автором составителем которых является В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва 2010г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится в 1 классе – 99 ч., 2 – 4 классы – 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В.И. Ляха и 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 спортивным играм на основе спортивных игр.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения ложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебных тем на прохождение базовой части программного материала по физической культуре 1-4 классов составлено в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся (В.И. Лях. и А.А.Зданевич.)

При этом вид данного материала *(лыжная подготовка)* заменена разделом «*кроссовая подготовка*». Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобразования науки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня, увеличено изучение программного материала в разделе спортивные игры.

Программа включает в себя содержание только урочных занятий по физической культуре. Рабочая программа составлена на **4** года обучения.

В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре, основных образовательных программ в объеме в установленном государственными образовательными стандартами. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

***Цель обучения –*** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

***Задачи обучения:***

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* обучение методике движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость и гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

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

**3. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Рабочая программа рассчитана на 405 ч (по 3 ч в неделю). В соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные

учебные планы для общеобразовательных учреждений…» на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 учебных часов, из них в 1

классе 99 ч (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3, 4 классе 102 ч (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Введение третьего часа

физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах, использование на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

***Личностные результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, 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 эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

* формирование первоначальных представлений **о** значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здо­ровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

**Физическое совершенствование**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с** **основами акробатики**

***Организующие команды и приемы****:* строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

***Акробатические упражнения:*** упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации:** мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки ,прыжком переход в упор присев ,кувырок вперёд.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация:** из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания,переползания,передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Подвижные игры на материале гимнастики с основами акроба­тики:***игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела:«Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

**Легкая атлетика**

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

**Прыжковые упражнения**: на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

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

**Метание:** малого мяча на дальность и в вертикальную цель.

***Кроссовая подготовка:*** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.

***Подвижные игры на материале легкой атлетики****:* «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

**Спортивные игры**

***Футбол.*** Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после веде­ния; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры типа «Точная передача».

***Баскетбол.*** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

**2 класс**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы физкультурной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

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

*Легкая атлетика*

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

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

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы физкультурной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

*Легкая атлетика*

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

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

*Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале спортивных игр:*

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

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

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы физкультурной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

*Легкая атлетика*

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание»

*Низкий старт*

*Стартовое ускорение*

*Финиширование*

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

**6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов** | **Контроль** | **Основные виды деятельности** |
| **1 класс 99ч.** | | | | |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | 18 |  | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. Знать правила ТБ.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).  Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. Знать понятие «короткая дистанция». Ходьба под счёт.  Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)  Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. Развитие скоростно-силовых качеств  Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.  Сочетание различный видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Развитие скоростных способностей.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).  Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). Прыжок в длину с места. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги  Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги  Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.  Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги  Метание малого мяча в цель (2\*2) с 3-4 метров. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.  Уметь: правильно выполнять основные движения в метание; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель |
| 2 | **Подвижные игры** | 19 |  | Игры «К своим флажкам», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Два мороза», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картофеля», «Пятнашки», «Два мороза», «Капитаны», «Волк во рву», «Посадка картофеля», «Попрыгунчики-воробушки», «Капитаны».  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |
| 3 | **Кроссовая подготовка** | 11 |  | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) . Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».  Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км).  Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) .  Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км)  Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м) .  Понятие «здоровье». Уметь бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км).  Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м).  Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м).  Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба -100 м). |
| 4 | **Гимнастика с основами акробатики** | 18 |  | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Развитие координационных движений. Инструктаж по ТБ. Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.  Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.  Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.  Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Развитие силовых движений. Уметь лазать по гимнастической стенке.  Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. |
| 5 | **Лыжная подготовка** | 28 |  | Правила подбора лыж, палок. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь.  Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.  Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.  Разучивание скользящего шага.  Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.  История развития физической культуры и первых соревновании.  Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью  Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Освоить материал о зарождении олимпийских игр.  Отработка навыка скользящего шага Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов  Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.  Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. |
| **2 класс 102ч.** | | | | |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | **36** |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. Уметь демонстрировать технику прыжка на месте.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.  Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Эстафеты – расстояние от 30 – 40 метров. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.  Специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой . Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000 м . Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.  Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бросок набивного мяча: 1 кг обеими руками способом «из-за головы» Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м  Уметь демонстрировать технику высокого старта.  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег;4x9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.  Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Уметь демонстрировать равномерный скоростной бег.  Обучение видам бега (змейкой, «лошадки», с высокого старта). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Уметь демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег;4x9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность. Уметь демонстрировать финальное усилие. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.  Требования безопасности, к одежде и обуви на занятиях легкой атлетики. Первая помощь при ушибах и падениях. Уметь отвечать на вопросы.  Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег до 4 минут- коротким, средним и длинным шагом.  Уметь демонстрировать технику прыжка на месте.  Оценивание по технике исполнения.  Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 метров.  Уметь демонстрировать технику высокого старта.  Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. Уметь демонстрировать равномерный скоростной бег.  Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Уметь демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами.  Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Корректировка техники выполнения упражнений.  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность. Тестирование бега на 30 метров, метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега , прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Тестирование бега на 1000 метров.  Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Развитие выносливости. Понятие дистанция Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.  Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги  Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений  Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Развитие выносливости. Понятие скорость бега Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км. |
| 2 | **Гимнастика** | **20** |  | Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.  ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . Уметь подлезать под гимнастическую скамейку. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа. Уметь демонстрировать перекаты.  ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Челночный бег;4x9 . Корректировка техники выполнения упражнений.  ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. Уметь держать равновесие.  ОРУ с танцевальными элементами. Повторение прыжков на короткой скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Корректировка техники выполнения упражнений.  ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Челночный бег;4x9 Танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону).  Корректировка техники выполнения упражнений.  ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. Уметь демонстрировать физические кондиции.  Упражнения на осанку. Перелезание ч/з гимнастического козла. Организующие команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые руки. Уметь демонстрировать физические кондиции.  ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Уметь держать «захват ногами».  ОРУ в ходьбе. Упражнения для правильной осанки. Гимнастическая эстафета из изученных элементов.  Корректировка техники выполнения упражнений. |
| 3 | **Лыжная подготовка** | **28** |  | Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. Уметь выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».  Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. Уметь передвигаться ступающим шагом.  Продвижение скользящим шагом.  Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. Уметь продвигаться по дистанции.  Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров.  Уметь передвигаться свободным скользящим шагом.  Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение дистанции до 1000 метров  скользящим шагом . Уметь выполнять подъем изученными способами.  Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится». Корректировка техники продвижения на лыжах.  Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах  Повороты приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение дистанции до 1500 метров Уметь выполнять повороты изученными способами.  Продвижение скользящим шагом.  Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон.  Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Уметь передвигаться свободным скользящим шагом.  Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «на буксире»  Заключительный урок лыжной подготовки. Уметь взаимодействовать с партнерами по игре. |
| 4 | **Подвижные игры** | **18** |  | ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. Уметь передавать и принимать мяч в различных направлениях. ОРУ с малыми теннисными мячами. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. Уметь зафиксировать фазы приземления и отталкивания.  ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Уметь ориентироваться в пространстве без зрительного контроля.  ОРУ на внимание и координацию. Метание м мяча в горизонтальную цель. Метание м мяча в парах по неподвижной мишени. Уметь найти свое место в колонне. ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу. Уметь работать с гимнастической стенкой. ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину». Эстафеты с передачей малого мяча. Уметь работать с гимнастической скамьей.  Перебрасывание мяча через сетку в парах. Уметь передавать и принимать мяч в различных направлениях.  Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки ч/з короткую скакалку . Уметь ориентироваться в пространстве. Повторение элементов метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки ч/з короткую скакалку . Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники переброски мяча. Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол. Уметь выполнять различные варианты ловли мяча. Уметь Корректировать движение при ловле и передаче мяча.  ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг , поворот прыжком. Уметь показать элементарные танцевальные движения. Уметь двигаться под ритм.  ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. Уметь вести мяч без потерь. ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . Уметь применять в игре защитные действия. ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. Уметь взаимодействовать с партнером. |
| **3 класс (102 ч)** | | | | |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | **31** |  | Ходьба по кругу, изменяя длину и частоту шага. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения Уметь правильно выполнять движения в ходьбе.  Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м.  Бег через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м  Бег на результат 30. Развитие скоростных способностей. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м. ОРУ. Влияние бега на здоровье. Бег на результат, 60м. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы. ОРУ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости. Уметь правильно чередовать бег и ходьбу, распределять силы. Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливо. Уметь пробегать в равномерном темпе, преодолевая препятствия, 7мин. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей.  Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.  Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге.  Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности. Изучить технику метания,  Уметь метать набивной мяч. |
| 2 | **Подвижные игры** | **27** |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.  Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.  Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. Уметь владеть мячом, держание, передачи на расстоянии, броски в процессе подвижных игр.  Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Уметь передвигаться по бревну.  Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.  Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.  Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит).  Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. |
| 3 | **Гимнастика** | **20** |  | Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг», «На первой- второй расcчитайсь! Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.  Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.  Выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей  Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей.  Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. Уметь выполнять строевые команды, перестроение. Построение в три шеренги. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Уметь выполнять виси, стоя и лёжа. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. |
| 4 | **Лыжная подготовка** | **24** |  | Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки, правила температурного режима. Инструктаж по технике безопасности при обращении с лыжным инвентарём, подбор лыж и палок по росту. Уметь правильно обращаться с лыжным инвентарём, знать правила хранения лыжного инвентаря,  Правила подбора лыж и палок.  Знакомство с правилами посадки лыжника. Инструктаж по ТБ при посадки лыжника. Уметь правильно выполнять посадку лыжника.  Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Безопасное поведение на лыжне. Уметь выполнять спуск в основной стойке.  Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Безопасное поведение на лыжне. Формирование техники остановки маховой ноги в скользящем шаге. Игры: «Ледяная фигура», «Знак качества».  Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.  Уметь выполнять подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Уметь выполнять спуск в основной стойке.  Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий кроссовой подготовкой для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму. Техника безопасности при кроссовой подготовкой.  1—2 классы  Освоение техники кроссовой подготовки.  Передвижение бегом в чередовании с ходьбой. Пере-движение в медленном темпе. Бег по слабопересеченной местности. Преодоление небольших подъемов и спусков. Передвижение по дистанции до 1000 м.  3—4 классы  Освоение техники кроссовой подготовки  Передвижение бегом в чередовании с ходьбой. Пере-движение в медленном темпе. Передвижение в равно-мерном темпе. Бег по слабопересеченной местности. Преодоление небольших подъемов и спусков. передвижение по скользкому, мягкому грунту. Пере-движение по дистанции до 1000 м. |
| **4 класс (102 ч)** | | | | |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | **32** |  | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.  Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их |
| 2 | **Спортивные игры** | **25** |  | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных кондиционных способностей  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.  Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре |
| 3 | **Гимнастика** | **25** |  | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней за-рядки и лечебной физкультуры.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.  Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.  Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.  Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.  Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.  Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приемы.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.  Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.  Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.  Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приёмы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.  Соблюдают правила безопасности |
| 4 | **Лыжная подготовка** | **20** |  | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к кроссовой подготовке.  Описывают технику передвижения по слабопересеченной местности.  Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.  Варьируют способы передвижения по дистанции в зависимости от особенностей пересеченной местности.  Применяют передвижение по дистанции для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения по дистанции, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом свежем воздухе.  Используют кроссовую подготовку в организации активного отдыха  Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.  Уметь выполнять подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении. Проверка техники спуска в основной стойке, техники подъёма «лесенкой» прямо, техники согласования рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Формирование представлений о правильном исходном положении при выполнении спуска со склона в основной стойке. Уметь выполнять спуск в основной стойке.  Основные требования к одежде и обуви во время за-нятий. Значение занятий кроссовой подготовкой для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму. Техника безопасности при кроссовой подготовкой.  1—2 классы  Освоение техники кроссовой подготовки.  Передвижение бегом в чередовании с ходьбой. Передвижение в медленном темпе. Бег по слабопересеченной местности. Преодоление небольших подъемов и спусков. Передвижение по дистанции до 1000 м.  3—4 классы  Освоение техники кроссовой подготовки  Передвижение бегом в чередовании с ходьбой. Пере-движение в медленном темпе. Передвижение в равно-мерном темпе. Бег по слабопересеченной местности. Преодоление небольших подъемов и спусков. передвижение по скользкому, мягкому грунту. Пере-движение по дистанции до 1000 м. |

**7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** |  | **Необходимое количество** | **Имеется в наличии или нет** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре |  | + |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. -1-4 классы |  | + |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре |  | + |
| 1.4 | ***Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха*** |  | + |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению |  | + |
| **2** | **Демонстрационные учебные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности |  |  |
| 2.2 | Плакаты методические |  |  |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической куль­туры, спорта и олимпийского движения |  |  |
| 3 | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) |  |  |
| 3.2 | Аудиозаписи |  |  |
| 4 |  | | |
| 4.1 | Телевизор с универсальной приставкой (не менее 72 см диагональ) |  |  |
| 4.2 | DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков) |  |  |
| 4.3 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площа­док |  |  |
| 4.4. | Радиомикрофон (петличный) |  |  |
| 4.5 | Мегафон |  |  |
| 4.6 | Мультимедийный компьютер |  |  |
| 4.7 | Сканер |  |  |
| 4.8 | Принтер лазерный |  |  |
| 4.9 | Копировальный фотоаппарат |  |  |
| 4.10 | Цифровая видеокамер |  |  |
| 4.11 | Экран (на штативе или навесной) |  |  |
| **5** | **Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая |  |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное |  |  |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое |  |  |
| 5.4 | Козел гимнастический |  |  |
| 5.5 | Конь гимнастический |  |  |
| 5.6 | Перекладина гимнастическая |  |  |
| 5.7 | Канат для лазания с механизмом крепления |  |  |
| 5.8 | Мост гимнастический подкидной |  |  |
| 5.9 | Скамейка гимнастическая жесткая |  |  |
| 5.10 | Комплект навесного оборудования |  |  |
| 5.11 | Скамья атлетическая наклонная |  |  |
| 5.12 | Гантели наборные |  |  |
| 5.13 | Коврик гимнастический |  |  |
| 5.14 | Акробатическая дорожка |  |  |
| 5.15 | Маты гимнастические |  |  |
| 5.16 | Мяч набивной (1 кг, 2кг) |  |  |
| 5.17 | Мяч малый (теннисный) |  |  |
| 5.18 | Скакалка гимнастическая |  |  |
| 5.19 | Палка гимнастическая |  |  |
| 5.20 | Обруч гимнастический |  |  |
| 5.21 | Коврики массажные |  |  |
| 5.22 | Секундомер настенный с защитной сеткой |  |  |
| 5.23 | Сетка для переноса малых мячей |  |  |
|  | *Легкая атлетика* | | |
| 5.24 | Планка для прыжков в высоту |  |  |
| 5.25 | Стойка для прыжков в высоту |  |  |
| 5.26 | Флажки разметочные на опоре |  |  |
| 5.27 | Лента финишная |  |  |
| 5.28 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |  |  |
| 5.29 | Рулетка измерительная (10м, 50м) |  |  |
| 5.30 | Номера нагрудные |  |  |
|  | *Подвижные и спортивные игры* | | |
| 5.31 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |  |  |
| 5.32 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой |  |  |
| 5.33 | Мячи баскетбольные для мини-игры |  |  |
| 5.34 | Сетка для переноса мячей |  |  |
| 5.35 | Жилетки игровые с номерами |  |  |
| 5.36 | Стойки волейбольные универсальные |  |  |
| 5.37 | Сетка волейбольная |  |  |
| 5.38 | Мячи волейбольные |  |  |
| 5.39 | Табло перекидное |  |  |
| 5.40 | Ворота для мини-футбола |  |  |
| 5.41 | Сетка для ворот мини-футбола |  |  |
| 5.42 | Мячи футбольные |  |  |
| 5.43 | Номера нагрудные |  |  |
| 5.44. | Ворота для ручного мяча |  |  |
| 5.45 | Мячи для ручного мяча |  |  |
| 5.46 | Компрессор для накачивания мячей |  |  |
| 5.49 | Комплект туристский бивуачные |  |  |
|  | *Измерительные приборы* | | |
| 5.50 | Пульсометр |  |  |
| 5.51 | Шагомер электронный |  |  |
| 5.52 | Комплект динамометров ручных |  |  |
| 5.53 | Динамометр становой |  |  |
| 5.54 | Ступенька универсальная (для степ-теста) |  |  |
| 5.55 | Тонометр автоматический |  |  |
| 5.56 | Весы медицинские с ростомером |  |  |
|  | *Средства первой помощи* | | |
| 5.57 | Аптечка медицинская |  |  |
|  | *Дополнительный инвентарь* | | |
| 5.58 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью |  |  |
| **6** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 6.1 | Спортивные зал (игровой) |  |  |
| 6.2 | Спортивный зал гимнастический |  |  |
| 6.3 | Зоны рекреации |  |  |
| 6.4 | Кабинет учителя |  |  |
| 6.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  |  |
| **7** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка |  |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину |  |  |
| 7.3 | Сектор для прыжков в высоту |  |  |
| 7.4 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) |  |  |
| 7.5 | Площадка игровая баскетбольная |  |  |
| 7.6 | Площадка игровая волейбольная |  |  |
| 7.7 | Гимнастический городок |  |  |
| 7.8 | Полоса препятствий |  |  |
| 7.9 | Лыжная трасса |  |  |

**8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:**

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

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

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

- измерять индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;

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

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

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

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

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

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

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

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования

Федерального образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная программа направлена на

достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и осознание социальной роли обучающегося;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений 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;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями

ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о

распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и

поведение окружающих;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

- занятия физическими упражнениями с учётом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического,

социального, психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о

физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной нагрузок, данными мониторинга

здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений,

гибкость).

- изложение фактов истории физической культуры;

- бережное обращение с инвентарём.

**9. СИСТЕМА ОЦЕНКИ**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и нескольких мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить

результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях,

перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре (1класс)**

Количество часов в год – 99, количество часов в неделю - 3.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | | **№п.п** | **Тема урока** | **Виды деятельности** | **Универсальные учебные действия** | | |
| план | факт | **личностные** | **предметные** | **метапредметные** |
| **1. Легкая атлетика 10ч.** | | | | | | | |
|  |  | 1 | 1.Вводный урок  Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. | Демонстрировать знания по истории легкой атлетики.  Описывать технику бега.  Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Научатся: ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.  Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
|  |  | 2 | 2.Бег коротким, средним и длинным шагом. | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.  Выполнять высокий старт. | формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Научатся: выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; играть в подвижную игру «Салки с домом»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе) | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 3 | 3. Урок-игра . Бег из разных исходных положений | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.  Описывать технику бега на короткие и средние дистанции. | формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Научатся: выполнять усложненный вариант беговой разминки, движения под чтение специальных стихотворений; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
|  |  | 4 | 4.Высокий старт с последующим ускорением | Описывать технику двигательных действий.  Выполнять двигательные действия. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Научатся: держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле» | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |
|  |  | 5 | 5.Зачётный урок.  Челночный бег 3х10м. | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.  Выполнять высокий старт. | Формирование  чувства  необходимости  учения и  интереса к  новому. | Теоретические сведения.  Техника безопасности.  Эстафеты с мячом. Пр. в длину  с места. Бег 30 метров. Челночный бег 3х10м. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу.  Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). |
|  |  | 6 | 6.Урок-игра.  Прыжки по разметкам. Многоскоки.  *Режим дня и личная гигиена* | выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | Формирование  познавательных  интересов,  учебных мотивов. | РУ. Спец. бег. и пр. упр. Пр.  по ориентирам, преодоление  ямы. Подвижные игры с  мячом. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |
|  |  | 7 | 7. Прыжки в длину с места.  Игра «Пятнашки» | выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | ОРУ. Спец. бег. и прыжки.  упр. Прыжки в дл. с разбега.  Бег на время 60 м.  Научатся: ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
|  |  | 8 | 8.Зачётный урок.  Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами. | выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
|  |  | 9 | 9.Урок-эстафета.  Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. | выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | Взаимопомощь  во время  выполнения  заданий. | Научатся: выполнять броски мяча в горизонтальную цель, разминку с малыми мячами; играть в подвижную игру «Охотник и зайцы»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 10 | 10.Зачётный урок .  Метание в цель. | Выполнять броски набивного мяча в корзину | Формировать  познавательные  мотивы. | РУ. Спец. бег. и прыжки.  упр. Бег 2х60м. Метание т/м в  цель. | Следить за самочувствием при физических нагрузках;  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| **2. Подвижные игры - 6 ч.** | | | | | | | |
|  |  | 11 | 1.Урок – игра  «К своим флажкам». | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения | ОРУ. Спец. бег. и прыжки.  упр. Пр. в длину с разбега.  Метание т/м. в паре. Научатся: ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог  Выполнять совместную деятельность, распределять роли. |
|  |  | 12 | 2.Игра «Быстро по местам». | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения | ОРУ. Спец. бег. и прыжки.  упр. Пр. в длину с разбега.  Метание т/м. в паре. | Знать правила подвижной игры.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |
|  |  | 13 | 3.Урок-игра  «Не оступись» | Связь физических качеств с физическим развитием. Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры | Осознание своих  возможностей в  учении.  Формировать  познавательные  мотивы. | Знают, как возникла физическая культура в Древнем мире.  Научатся выполнять разминку в движении, метание мешочка (мяча) на дальность, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру ; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
|  |  | 14 | 4.Урок – соревнование.  «Точно в мишень»  *Правила организации и проведения игр.* | Правила проведения закаливающих процедур. Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры | Осознание своих  возможностей в  учении.  Формировать  познавательные  мотивы. | Научатся: понимать отличия разных способов передвижения; ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм»; метать мешочек (мяч) на дальность; | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
|  |  | 15 | 5.Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры | Осознание своих  возможностей в  учении.  Формировать  познавательные  мотивы.  Осознание своих  возможностей в  учении.  Формировать  познавательные  мотивы. | Знают, как возникла физическая культура в Древнем мире.  Научатся выполнять разминку в движении, метание мешочка (мяча) на дальность, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру «Жмурки»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
|  |  | 16 | 6.Т.Б.Удар по катящемуся мячу | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры | Осознание своих  возможностей в  учении.  Формировать  познавательные  мотивы.  Осознание своих  возможностей в  учении.  Формировать  познавательные  мотивы. | Научатся: понимать отличия разных способов передвижения; ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм»; метать мешочек (мяч) на дальность; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди» | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
| **3.Кроссовая подготовка 11 часов.** | | | | | | | |
|  |  | 17 | 1.Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К соим флажкам». | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры | Формирование  познавательного  интереса к  новому.  Самооценка. | Научатся: бег 6-и минутный на мах результат; выполнять прыжок в высоту с места на мах результат; выполнять метании мяча на результат; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог  Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. |
|  |  | 18 | 2.Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры | Формирование  познавательного  интереса к  новому.  Самооценка. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Научатся: бег 6-и минутный на мах результат; выполнять прыжок в высоту с места на мах результат; выполнять метании мяча на результат; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог  Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. |
|  |  | 19 | 3.Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | Описывать правили игры.  Демонстрировать ловлю мяча двумя руками. Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры | Интерес к  способу решения  задач и общему  способу  действия. | Научатся: бежать 400м на результат; подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять прыжок в длину с места на результат; бег с высоким подниманием бедра до 15сек; выполнять «финальное усилие» в метании мяча; пробегать короткие отрезки из разных и.п.; играть в игру «Метко в цель»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 20 | 4.Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. | пробегать в равномерном темпе3 минуты | Интерес к  способу решения  задач и общему  способу  действия. | Научатся: бежать 6 минут (прикидка); подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять прыжок в высоту с места (прикидка); бег с высоким подниманием бедра до 15сек; выполнять «финальное усилие» в метании мяча; пробегать короткие отрезки из разных и.п.; играть в игру «Метко в цель»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 21 | 5.Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. | Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.  бегать в равномерном темпе до 4 минут | Формирование  положительного  отношения к  учебе. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Научатся: подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять прыжок в длину с места (прикидка); бег с высоким подниманием бедра до 15сек; выполнять замах в метании мяча; играть в игру  « Вызов номеров»;  соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. | Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 22 | 6.Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. | Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять и бегать в равномерном темпе до 5минут | Формирование  положительного  отношения к  учебе. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Научатся: бежать 5 минут (прикидка); подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять прыжок в высоту с места (прикидка); бег с высоким подниманием бедра до 15сек; выполнять «финальное усилие» в метании мяча; пробегать короткие отрезки из разных и.п.; играть в игру «Метко в цель»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 23 | 7.Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б | бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Теоретические сведения.  Техника безопасности.  Эстафеты с б/б мячом. Пр. в  длину с места.  выполнять прыжок в высоту с места на мах результат; выполнять метание мяча на результат; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями | Характеристика основных физических качеств.  Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу.  Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 24 | 8.Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. | применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Теоретические сведения.  Техника безопасности.  Эстафеты с б/б мячом. Пр. в  длину с места.  выполнять прыжок в высоту с места на мах результат; выполнять метание мяча на результат; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 25 | 9.Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Теоретические сведения.  Техника безопасности.  Эстафеты с б/б мячом. Пр. в  длину с места. Уметь: выполнять технические действия (бросок, ловля, передача мяча, передвижения) и применять их в игре 1х1; 2х2; передвигаться с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе. | Физические качества и их связь с физическим развитием.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет. |
|  |  | 26 | 10.Т.Б. Бег на выносливость 1000м. | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Научатся: бегать 1000м с максимальным результатом; играть в подвижные игры «Метко в цель», «Охотники и утки, «Пустое место»;соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми. | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог  Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. |
|  |  | 27 | 11.Т.Б. Бег на выносливость 1000м. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | Уметь: выполнять технические действия (бросок, ловля, передача мяча, передвижения) и применять их в игре 1х1; 2х2; передвигаться с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе. | Значение закаливания для укрепления здоровья.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
| **4. Гимнастика с основами акробатики 9 ч.** | | | | | | | |
|  |  | 28 | 1.Т.Б.Построение в шеренгу и в колону.  Игра «Становись-разойдись» | применять правила техники безопасности на уроках гимнастики | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся: выполнять перестроение по два в шеренгу и колонну на месте; ходить в ногу в колонне по два; выполнять стойку на лопатках выпрямив ноги и переворот назад в стойку на коленях; выполнять вис и захват каната ногами, перелезание поочередно перемахом правой и левой ногой.  Выполнять подтягивание в висе лежа.  Выполнять наклоны вперед из положения стоя (касаться кончиками пальцев, кулаками, ладонями). | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог  Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
|  |  | 29 | 2.Урок-игра.  Строевые упражнения  Игра «Проверь себя» | выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. | Формирование  положительного  отношения к  учебе. умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Научатся:  Определять прав.осанку по критериям, составлять и выполнять комплекс упр;  ходить с поворотами и приседами, с предметами на голове; прыгать вверх вперед толчком ногами о г/мостик; выполнять выпады и полушпагаты на месте. | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог  Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
|  |  | 30 | 3. Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте.  Игра «Смена мест» | применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся: выполнять перестроение по два в шеренгу и колонну на месте; ходить в ногу в колонне по два; выполнять стойку на лопатках выпрямив ноги и переворот назад в стойку на коленях; выполнять вис и захват каната ногами, перелезание поочередно перемахом правой и левой ногой.  Выполнять подтягивание в висе лежа.  Выполнять наклоны вперед из положения стоя (касаться кончиками | Знать правила подвижной игры.  Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики  Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях  Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 31 | 4.Перекаты в группировке | применять правила техники безопасности на уроках акробатики | Формирование  социальной роли  ученика. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Научатся: начинать ходьбу на месте с левой ноги и по команде « На месте Шагом, Марш!»; выполнять стойку на лопатках выпрямив ноги и переворот назад в стойку на коленях; перелезание поочередно перемахом правой и левой ногой; выполнять лазанье по канату в три приема. Передвигаться по г/стенке вертикально, толчком двух ног. Выполнять упражнение «пресс» без учета времени. | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики  Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях  Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 35 | 5.Упор присев, лёжа, стоя на коленях.  Игра «Раки» | выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность. | Формирование  социальной роли  ученика. Формирование  познавательного  интереса к  новому. умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Научатся: выполнять перестроение в 2 шеренги с проговариванием команды. Выполнять повороты на месте «Напра-во!», «Нале-во!» по команде старшего.  Выполнять кувырок назад в упор стоя на коленях; «мост» из положения лежа на спине. | Знать правила подвижной игры.  Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.  Потребность в общении с учителем и сверстниками.  Умение слушать и вступать в диалог  Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 36 | 6.Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. | Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики | Формирование  социальной роли  ученика. Формирование  познавательного  интереса к  новому. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся:  Выполнять поворот «Кру-гом!» с разделением команды.  Выполнять: упражнения на низкой перекладине;  акробатическую комбинацию. Лазать по канату.  Выполнять наклоны вперед из положения сидя; отжимание в упоре лежа. | Знать правила подвижной игры.Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.  Потребность в общении с учителем и сверстниками  Умение слушать и вступать в диалог  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 37 | 7.Передвижение по гимнастической стенке. | применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | ОРУ в движ. и на месте.  Разуч. кувырка вперед.  Упр. в висе на шв.  стенке. | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.  Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий  Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 38 | 8.Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания | Влияние физических упражнений на развитие гибкости | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | Научатся: начинать ходьбу на месте с левой ноги и по команде « На месте Шагом, Марш!»; выполнять стойку на лопатках выпрямив ноги и переворот назад в стойку на коленях; перелезание поочередно перемахом правой и левой ногой; выполнять лазанье по канату в три приема. Передвигаться по г/стенке вертикально, толчком двух ног. Выполнять упражнение «пресс» без учета времени. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 39 | 9.Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | Научатся: начинать ходьбу на месте с левой ноги и по команде « На месте Шагом, Марш!»; выполнять стойку на лопатках выпрямив ноги и переворот назад в стойку на коленях; перелезание поочередно перемахом правой и левой ногой; выполнять лазанье по канату в три приема. Передвигаться по г/стенке вертикально, толчком двух ног. Выполнять упражнение «пресс» без учета времени. | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 40 | 10.Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов | применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | Упр. на шв. стенке в висе.  Лазание по шв. стенке.  Эстафеты. Акробатика. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |
|  |  | 41 | 11. Акробатическая комбинация. | применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | лазание по накл. скам.  Равновесие на полу, на  гимн. скам. Кувырок  вперед, ст. на лопатках. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 42 | 12.Совершенствование акробатических упражнений | определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Научатся: выполнять перестроение в 2 шеренги с проговариванием команды. Выполнять повороты на месте «Напра-во!», «Нале-во!» по команде старшего.  Выполнять кувырок назад в упор стоя на коленях; «мост» из положения лежа на спине.  Лазать по канату в 3 приема на высоту 3м.  Выполнять подтягивание в упоре лежа.  Выполнять наклоны вперед из положения стоя (касаться кончиками пальцев, кулаками, ладонями). Упражнения в упоре лежа с продвижением вперед. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 43 | 13.Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся:  Выполнять поворот «Кру-гом!» с разделением команды.  Выполнять: упражнения на низкой перекладине;  акробатическую комбинацию. Лазать по канату.  Выполнять наклоны вперед из положения сидя; отжимание в упоре лежа. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 44 | 14.Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | Описывать технику выполнения упражнения.  Выполнять страховку при выполнении упражнения.  Выполнять висы и упоры.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Научатся: выполнять упражнения на низкой перекладине; опорный прыжок через г/козла;  выполнять упражнения на 12 счетов.  Подтягивание в висе лежа. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений.  Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.  Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 45 | 15.Урок-эстафета.  Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. | Описывать технику выполнения упражнения.  Выполнять висы и упоры.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Научатся: выполнять перестроение по два в шеренгу и колонну на месте; ходить в ногу в колонне по два; выполнять стойку на лопатках выпрямив ноги и переворот назад в стойку на коленях; выполнять вис и захват каната ногами, перелезание поочередно перемахом правой и левой ногой.  Выполнять подтягивание в висе лежа.  Выполнять наклоны вперед из положения стоя (касаться кончиками пальцев, кулаками, ладонями). | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 46 | 16.Передвижение по гимнастической стенке. | Описывать технику выполнения упражнения.  Выполнять висы и упоры.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Научатся: выполнять упражнения на гимнастической стенке; опорный прыжок через г/козла;  выполнять упражнения на 12 счетов.  Подтягивание в висе лежа. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 47 | 17. Зачётный урок.  Упражнения на равновесие  *Измерение длины и массы тела.* | Комплексы упражнений на развитие координации | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Равновесие h-1м. бревно.  Подтягив. Упр. на  гибкость Акробат. связка  (3-4 элем.) | Анализировать результаты двигательной активности;  фиксировать её результаты Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 48 | 18. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | Описывать технику двигательных действий.  Выполнять двигательные действия. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся: начинать ходьбу на месте с левой ноги и по команде « На месте Шагом, Марш!»; выполнять стойку на лопатках выпрямив ноги и переворот назад в стойку на коленях; перелезание поочередно перемахом правой и левой ногой; выполнять лазанье по канату в три приема. Передвигаться по г/стенке вертикально, толчком двух ног. Выполнять упражнение «пресс» без учета времени | Знать упражнения на формирования правильной осанки. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| **5. Лыжная подготовка 28ч.** | | | | | | | |
|  |  | 49 | 1. ИОТ – лыжная подготовка. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время лыжной подготовки. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Научатся: выполнять организующие команды, сдачу рапорта; владеть техникой ступающего и скользящего шага без палок. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 50 | 2. Ступающий шаг. | Осваивать универсальные умения  ловкость во время лыжной подготовки | Формирование  познавательного  интереса к  новому. умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | Научатся: выполнять организующие команды, сдачу рапорта; поворотов направо, налево, кругом «веером»; владеть техникой ступающего и скользящего шага на лыжах с палками; двухшажный ход без палок и с палками; выполнение правил обгона на дистанции. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
|  |  | 51 | 3. Спуск с горы в низкой стойке. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спуска с горы в низкой стойке | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Научатся: выполнять организующие команды, сдачу рапорта; попеременного и одновременного двухшажного ходов на лыжах с палками; поворотов «упором»; выполнение правил обгона на дистанции; участие в игре «Кто дальше»? Развитие выносливости. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |
|  |  | 54 | 4. Подъем в гору (лесенкой, елочкой). | выполнять организующие команды, сдачу рапорта; попеременного и одновременного двухшажного ходов на лыжах с палками; | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Научатся: выполнять организующие команды, сдачу рапорта; попеременного и одновременного двухшажного ходов на лыжах с палками; поворотов «упором»; торможение «плугом»;выполнение правил обгона на дистанции; участие в игре «Кто дальше»? Развитие выносливости. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |
|  |  | 55 | 5. Спуск с горы в высокой стойке. | выполнять организующие команды, сдачу рапорта; попеременного и одновременного двухшажного ходов на лыжах с палками; | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Научатся: выполнять организующие команды, сдачу рапорта; попеременного и одновременного двухшажного ходов на лыжах с палками; поворотов «упором»; торможение «плугом»; подъемы ступающим и скользящим шагом «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой», спусков в высокой и низкой стойке.; выполнение правил обгона на дистанции. Развитие выносливости. Соблюдать требования техники безопасности. | Характеристика основных физических качеств.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 56 | 6. Поворот переступанием. | выполнять организующие команды, сдачу рапорта; попеременного и одновременного двухшажного ходов на лыжах с палками; поворотов «упором»; торможение «плугом»; | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей | Научатся: выполнять организующие команды, сдачу рапорта; попеременного и одновременного двухшажного ходов на лыжах с палками; поворотов «упором»; торможение «плугом»; подъемы ступающим и скользящим шагом «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой», спусков в высокой и низкой стойке.; выполнение правил обгона на дистанции. Развитие выносливости. Соблюдать требования техники безопасности. | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при  решении проблем различного  характера. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Потребность в общении с  учителем и сверстником |
|  |  | 57 | 7. Скользящий шаг. | Развивать координацию движений (спуски с гор в разных стойках). Развивать выносливость (прохождение дистанции ). | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей | Научатся: правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; выполнять одновременный одношажный ход на лыжах; повороты переступанием в движении; спуски с пологих склонов в низкой стойке; подъем «лесенкой» в некрутой склон.  Развивать координацию движений (спуски с гор в разных стойках). Развивать выносливость (прохождение дистанции ). | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 58 | 8. Передвижение на лыжах 1 км. | Развивать координацию движений (спуски с гор в разных стойках). Развивать выносливость (прохождение дистанции ). | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей | Научатся: правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; выполнять одновременный одношажный ход на лыжах; повороты переступанием в движении; спуски с пологих склонов в низкой стойке; подъем «лесенкой» в крутой склон; торможение «плугом»  Развивать координацию движений (спуски с гор в разных стойках). Развивать выносливость (прохождение дистанции  1 км). | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений.  Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 59. | 9. Урок – соревнование. Скользящий шаг без палок. | Развивать координацию движений (спуски с гор в разных стойках). Развивать выносливость (прохождение дистанции ). | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Уметь проходить дистанцию  по прямой скользящим  шагом. Выполнять повороты  и рисунки на снегу. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 60 | 10. Скользящий шаг с палками. | выполнять организующие команды, сдачу рапорта; попеременного и одновременного двухшажного ходов на лыжах с палками; поворотов «упором»; торможение «плугом»; | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Уметь проходить дистанцию  по прямой скользящим  шагом. Выполнять повороты  и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить  дистанцию . Уметь  играть. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений.  Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 61 | 11. Передвижение на лыжах до 1км. | выполнять организующие команды, сдачу рапорта; попеременного и одновременного двухшажного ходов на лыжах с палками; поворотов «упором»; торможение «плугом»; | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Уметь проходить дистанцию  по прямой скользящим  шагом. Выполнять повороты  и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить  дистанцию 1000м. Уметь играть. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 62 | 12. Спуск с горы в средней стойке. | Демонстрировать повороты переступанием.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Пройти дистанцию 100м  ступающим шагом, дист.  500м – скользящим. Уметь  выполнять повороты и  рисунки на снегу. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений.  Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 63 | 13. Скользящий шаг с палками. | Демонстрировать повороты переступанием.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Пройти дистанцию 100м  ступающим шагом, дист.  500м – скользящим. Уметь  выполнять повороты и  рисунки на снегу. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 64 | 14. Скользящий шаг без палок (обучение). | Демонстрировать повороты переступанием.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Пройти дистанцию  ступающим шагом. Уметь  преодолевать препятствия на  снегу. Уметь двигаться  приставными шагами.  Дистанция 1км. | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 65 | 15. Урок-игра Скользящий шаг без палок. | Демонстрировать повороты переступанием.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому  Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Пройти дистанцию  ступающим шагом. Уметь  преодолевать препятствия на  снегу. Уметь двигаться  приставными шагами.  Дистанция 1км. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 66 | 16. Поворот переступанием. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому  Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Уметь проходить дистанцию  по учебному кругу  скользящим шагом. Уметь  играть на воздухе. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 67 | 17. Подъем в гору (лесенкой, елочкой). | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому  Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Уметь проходить дистанцию  по учебному кругу до скользящим шагом. Уметь  играть на воздухе. Выполнять упражнения по подъёму в гору. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 68 | 18. Подъем в гору (лесенкой, елочкой). | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому  Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Уметь проходить дистанцию  по учебному кругу до скользящим шагом. Уметь  играть на воздухе. Выполнять упражнения по подъёму в гору. | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях  Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |
|  |  | 69 | 19. Ступающий шаг. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому  Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Уметь проходить дистанцию  ступающим шагом Уметь подниматься и спускаться с горы.  Стартовый разгон 50м. | Характеристика основных физических качеств.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 70 | 20. Спуск с горы в высокой стойке. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому  Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Уметь проходить дистанцию  скользящим шагом Уметь подниматься и спускаться с горы.  Стартовый разгон 50м. | Характеристика основных физических качеств.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 71 | 21. Урок – соревнование. Спуск с горы в высокой стойке. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Уметь проходить дистанцию  скользящим шагом. Уметь подниматься и  спускаться с горы.  Стартовый разгон 50м | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 72 | 22. Попеременный двухшажный ход (обучение). | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Уметь проходить дистанцию  скользящим шагом. Уметь подниматься и спускаться с горы.  Стартовый разгон 50м | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 73 | 23.Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Преодолеть дистанцию  1000м скользящим шагом.  Преодолеть препятствие.  Вход-выход из лыжни. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 74 | 24. Попеременный двухшажный ход. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Преодолеть дистанцию  1000м скользящим шагом.  Преодолеть препятствие.  Вход-выход из лыжни. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 75 | 25. Передвижение на лыжах по учебному кругу. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Научатся: выполнять организующие команды, сдачу рапорта; попеременного и одновременного двухшажного ходов на лыжах с палками; поворотов «упором»; торможение «плугом»; подъемы ступающим и скользящим шагом «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой», спусков в высокой и низкой стойке.; выполнение правил обгона на дистанции.Развитие выносливости. Соблюдать требования техники безопасности. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 76 | 26.Совершенствование поворота на месте переступанием. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Научатся: правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; выполнять одновременный одношажный ход на лыжах; повороты переступанием в движении; спуски с пологих склонов в низкой стойке; подъем «лесенкой» в крутой склон; торможение «плугом»  Развивать координацию движений (спуски с гор в разных стойках). Развивать выносливость (прохождение дистанции  1 км). | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 77 | 27. Урок-игра Совершенствование передвижения ступающим шагом влево и вправо. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Научатся: правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; выполнять одновременный одношажный ход на лыжах; повороты переступанием в движении; спуски с пологих склонов в низкой стойке; подъем «лесенкой» в крутой склон; торможение «плугом»  Развивать координацию движений (спуски с гор в разных стойках). Развивать выносливость (прохождение дистанции  1 км). | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 78 | 28. Передвижение на лыжах по учебному кругу. |  | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Научатся: выполнять организующие команды, сдачу рапорта; попеременного и одновременного двухшажного ходов на лыжах с палками; поворотов «упором»; торможение «плугом»; подъемы ступающим и скользящим шагом «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой», спусков в высокой и низкой стойке.; выполнение правил обгона на дистанции.Развитие выносливости. Соблюдать требования техники безопасности. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| **6. Подвижные игры 13ч.** | | | | | | | |
|  |  | 79 | 1. Урок-игра . Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам». | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры | Формирование  социальной роли  ученика. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Уметь вести мяч  приставным шагом, правым  и левым боком. Выполнять  дыхательную гимнастику.  Уметь играть в команде. | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог  Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. |
|  |  | 80 | 2.Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. Формирование  социальной роли  ученика. | Уметь выполнять ведение  мяча по кругу, змейкой.  Уметь играть в команде.  Челнок, силовая работа в  паре | Понимать учебную  задачу урока и  стремиться ее  выполнить.  Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.  Потребность в  общении с учителем и  сверстником. |
|  |  | 81 | 3.Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий | Формирование  социальной роли  ученика. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Проявлять самообладание,  ловкость, умения и навыки в  играх с мячом. Выполнять  упражнения коррегирующей  гимнастики. | Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 82 | 4.Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. | пробегать в равномерном темпе3 минуты | Формирование  социальной роли  ученика. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся:  выполнять бег с высоким подниманием бедра на технику; координировать движения в ч/б и бегать на результат; выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку разными способами и на время (кол-во раз); уметь бежать 3-4 минуты (без остановки); прыгать в высоту изученным способом; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 83 | 5. Урок-игра. Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. | бегать в равномерном темпе до 4 минут | Формирование  социальной роли  ученика. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Научатся:  выполнять бег с высоким подниманием бедра на технику; координировать движения в ч/б и бегать на результат; выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку разными способами и на время (кол-во раз); уметь бежать 3-4 минуты (без остановки); прыгать в высоту изученным способом; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 84 | 6.Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. | бегать в равномерном темпе до 5минут | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся:  выполнять бег с высоким подниманием бедра на технику; координировать движения в ч/б и бегать на результат; выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку разными способами и на время (кол-во раз); уметь бежать 3-4 минуты (без остановки); прыгать в высоту изученным способом; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | Правила поведения и техника безопасности на уроках Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 85 | 7.Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б | бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Научатся:  выполнять бег на 1000м на результат; метать мяч на дальность; прыгать в высоту с места; уметь измерять результаты прыжков в длину партнера; играть в подвижную игру  «День и ночь». | Характеристика основных физических качеств.  Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу.  Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 86 | 8.Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. | применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь выполнять остановку  после ведения. Уметь играть  в команде. Уметь выполнять  упражнения дыхательной  гимнастики. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность |
|  |  | 87 | 9.Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | преодолевать препятствия в беге. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять остановку  после ведения. Уметь играть  в команде. Уметь выполнять  упражнения дыхательной  гимнастики. | Физические качества и их связь с физическим развитием.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет. |
|  |  | 88 | 10.Т.Б. Бег на выносливость 1000м. | Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Научатся:  выполнять бег на 1000м на результат; метать мяч на дальность; прыгать в высоту с места; уметь измерять результаты прыжков в длину партнера; играть в подвижную игру  «День и ночь». | Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог  Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. |
|  |  | 89 | 11.Игра «Третий лишний» | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь выполнять остановку  после ведения. Уметь играть  в команде. Уметь выполнять  упражнения дыхательной  гимнастики. Научатся:  Играть и соблюдать правила подвижных игр  « Вышибалы», «Салки», «Зайцы в огороде», «Пустое место». | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
|  |  | 90 | 12.Игра «Волк во рву» | Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет.  Развивать прыгучесть в  упражнениях со скакалкой. Научатся:  Играть и соблюдать правила подвижных игр  « Вышибалы», «Салки», «Зайцы в огороде», «Пустое место». | Характеристика основных физических качеств.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 91 | 13.Игра «Кто быстрее» | Выполнять правила подвижной игры | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся:  Играть и соблюдать правила подвижных игр  « Вышибалы», «Салки», «Зайцы в огороде», «Пустое место». | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.  Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных ситуациях  Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |
| **6. Легкая атлетика 8ч.** | | | | | | | |
|  |  | 92 | 1.Урок-игра.  Ходьба и бег с изменением темпа. | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Научатся:  выполнять бег с низкого старта; на 30м на скорость; метать мяч в горизонтальную цель; прыгать с высоты; играть в подвижную игру « День и ночь». | Контролировать режимы физической нагрузки на организм.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог  Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 93 | 2.Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». | выполнять технику выполнения челночного бега | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Умение  отвечать на вопросы. Научатся:  выполнять бег с низкого старта; на 30м на скорость; метать мяч в горизонтальную цель; прыгать с высоты; играть в подвижную игру « Мышеловка». | Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 94 | 3.Бег 30 м.  Игра «Пятнашки» ,бег на скорость | выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Умение  отвечать на вопросы. | Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 95 | 4.Урок- эстафета. Бег с эстафетной палочкой | выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Умение  отвечать на вопросы. | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 96 | 5.Равномерный, медленный бег до 4 мин. | Пробегать в равномерном темпе 4 минуты  Выполнять высокий старт с последующим ускорением | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Научатся:  выполнять бег с высоким подниманием бедра на месте за 15 сек; метать (мешочек) мяч с разбега способом «из-за головы через плечо»; координировать движения в ч/б и бегать на результат; прыгать в длину с места на результат; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки» | Выделение и формулирование учебной цели;  выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 97 | 6. Игра «Пустое место». Прыжки в длину с места. | выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. Способность  ученика к  саморазвитию, к  самоанализу. | Научатся:  выполнять бег с высоким подниманием бедра на месте за 15 сек; метать (мешочек) мяч с разбега способом «из-за головы через плечо»; координировать движения в ч/б и бегать на результат; прыгать в длину с места на результат; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки» | Умение структурировать знания  Контролировать режимы физической нагрузки на организм.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 98 | 7.Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег | Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость. | Способность  ученика к  саморазвитию, к  самоанализу. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Умение  отвечать на вопросы. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 99 | 8.Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | Способность  ученика к  саморазвитию, к  самоанализу. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Умение  отвечать на вопросы. Научатся:  выполнять бег с высоким подниманием бедра на месте за 15 сек; метать (мешочек) мяч с разбега способом «из-за головы через плечо»; координировать движения в ч/б и бегать на результат; прыгать в длину с места на результат; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки» | Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре (2класс)**

Количество часов в год – 102, количество часов в неделю - 3.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | | **№п.п** | **Тема урока** | **Виды деятельности** | **Универсальные учебные действия** | | |
| план | факт | **личностные** | **предметные** | **метапредметные** |
| **1. Легкая атлетика 22ч.** | | | | | | | |
|  |  | 1 | 1. Вводный урок. ИОТ - легкая атлетика. | Демонстрировать знания по истории легкой атлетики.  Описывать технику бега.  Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции. Описывать технику бего­вых упражнений. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Соблюдать ПТБ при выполнении  легкоатлетических  упражнений. Описывать  технику легкоатлетических  упражнений. Выявлять  характерные ошибки в  технике выполнения  легкоатлетических  упражнений. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. |
|  |  | 2 | 2. Бег 30 м. Стартовый разгон. | Описывать технику бега.  Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции. Описывать технику бего­вых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами. | формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Осваивать  технику бега различными  способами. Осваивать технику  выполнения прыжков,  метания. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию  Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог |
|  |  | 3 | 3. Бег 30 м. Бег по дистанциям. | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.  Описывать технику бега на короткие и средние дистанции. | формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Осваивать  универсальные умения по  взаимодействию в парах и  группах при разучивании и  выполнении  легкоатлетических  упражнений. Знать технику выполнения высокого старта и финиша.  Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию  Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог |
|  |  | 4 | 4. Спринтовский бег (финиширование). | Описывать технику двигательных действий.  Выполнять двигательные действия. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Осваивать  технику бега различными  способами. Осваивать технику  выполнения прыжков,  метания. Осваивать  универсальные умения по  взаимодействию в парах и  группах при разучивании и  выполнении  легкоатлетических  упражнений. | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.  Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог |
|  |  | 5 | 5. Урок – соревнование. Техника бега 2 мин. | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.  Выполнять высокий старт. | Формирование  чувства  необходимости  учения и  интереса к  новому. | Осваивать  технику бега различными  способами. Осваивать технику  выполнения прыжков,  метания. Осваивать  универсальные умения по  взаимодействию в парах и  группах при разучивании и  выполнении  легкоатлетических  упражнений. | Структурирование  знаний Волевая  саморегуляция.  Потребность в общении со  взрослыми и  сверстниками. |
|  |  | 6 | 6. Равномерный бег до 5 мин. | Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. | Формирование  познавательных  интересов,  учебных мотивов. | Проявлять  качества силы, быстроты,  выносливости и координации  при выполнении  легкоатлетических  упражнений. Осваивать  универсальные умения  контролировать величину  нагрузки по частоте  сердечных сокращений | Анализ объектов с  целью выделения  признаков.  Внесение и осознание уч-ся  того, что уже усвоен и что еще подлежит усвоению.  Эмоционально позитивное  отношение к сотрудничеству.  Умение аргументировать  свои действия. |
|  |  | 7 | 7.Метание малого мяча. | Описывать технику метания.  Демонстрировать технику метания.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Развитие эмпатии  и сопереживания  эмоционально-  нравственной  отзывчивости. | Осваивать технику  выполнения прыжков,  метания.  Осваивать  универсальные умения  контролировать величину  нагрузки по частоте  сердечных сокращений | Поиск и  выделение  необходимой  информации.  Волевая  саморегуляция.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстником. |
|  |  | 8 | 8. Урок – игра. «Кто дальше бросит». | Описывать технику метания.  Демонстрировать технику метания.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Осваивать технику  выполнения прыжков,  метания. Осваивать  универсальные умения по  взаимодействию в парах и  группах при разучивании и  выполнении  легкоатлетических  упражнений. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог |
|  |  | 9 | 9. Бег на результат 30 метров. | Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. | Взаимопомощь  во время  выполнения  заданий. | Осваивать  технику бега различными  способами.  Проявлять  качества силы, быстроты,  выносливости и координации  при выполнении  легкоатлетических  упражнений. | Анализ объектов с  целью выделения  признаков. Определение  промежуточных  целей, последовательности  действий. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Умение слушать  собеседника. |
|  |  | 10 | 10. Равномерный бег до 6 мин. | Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Формировать  познавательные  мотивы. | Осваивать  технику бега различными  способами. Осваивать технику  выполнения прыжков,  метания. Осваивать  универсальные умения по  взаимодействию в парах и  группах при разучивании и  выполнении  легкоатлетических  упражнений. | Умение планировать, контролировать  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Формирование позитивного  отношения к процессу  сотрудничества, взаимный  контроль. |
|  |  | 11 | 11. Метание мяча в цель. | выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.  Выполнять броски набивного мяча в корзину | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения | Осваивать технику  выполнения прыжков,  метания. Осваивать  универсальные умения по  взаимодействию в парах и  группах при разучивании и  выполнении  легкоатлетических  упражнений. | Выбор наиболее  эффективных  способов решения  задач в зависимости от  конкретных условий.  Постановка учебной задачи. Умение планировать,  контролировать свою работу.  Формирование позитивного  отношения к процессу  сотрудничества со взрослыми и сверстниками. |
|  |  | 12 | 12. Урок – игра. «Метко в цель». | выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.  Выполнять броски набивного мяча в корзину | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения | Осваивать технику  выполнения прыжков,  метания. | Самостоятельное выделение и  формулирование  познавательной цели.  Постановка учебной задачи. Умение планировать,  контролировать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником. |
|  |  | **13** | 13. Эстафетный бег. | выполнять правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Осваивать  технику бега различными  способами.  Осваивать  универсальные умения  контролировать величину  нагрузки по частоте  сердечных сокращений | Значение закаливания для укрепления здоровья. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
|  |  | **14** | 14. Урок – игра. «Выжигало». | Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Проявлять  качества силы, быстроты,  выносливости и координации  при выполнении  легкоатлетических  упражнений. Осваивать  универсальные умения  контролировать величину  нагрузки | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | **15** | 15. Прыжки в длину с места. | соблюдать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Осваивать  технику бега различными  способами. Осваивать технику  выполнения прыжков,  метания. | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | **16** | 16. Челночный бег 3 по 10 метров. | Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Осваивать  технику бега различными  способами. Осваивать технику  выполнения прыжков,  метания. | Значение закаливания для укрепления здоровья. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
|  |  | **17** | 17. Урок – соревнование. «Броски в цель». | Выполнять броски набивного мяча в корзину | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Осваивать технику  выполнения прыжков,  метания. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | **18** | 18. Равномерный бег до 5 мин. | Осваивать  технику бега различными  способами. Уметь бегать в равномерном темпе до 5минут | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования | Осваивать технику  выполнения прыжков,  метания. Осваивать  универсальные умения по  взаимодействию в парах и  группах при разучивании и  выполнении  легкоатлетических  упражнений. | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | **19** | 19. Прыжки в длину с места. | правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Осваивать  универсальные умения  контролировать величину  нагрузки по частоте  сердечных сокращений. Осваивать технику прыжков в длину с места | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | **20** | 20. Техника бега 2 мин. | Осваивать  технику бега различными  способами. Уметь бегать в равномерном темпе до 2 минут | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Осваивать  технику бега различными  способами. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | **21** | 21. Метание мяча в цель. | Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | осваивать технику метания мяча в цель | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | **22** | 22. Урок – соревнование. Зачет по легкой атлетике. | Осваивать  технику бега различными  способами. Уметь бегать в равномерном темпе до 5минут | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Соблюдать ПТБ при выполнении  легкоатлетических  упражнений. Описывать  технику легкоатлетических  упражнений. Выявлять  характерные ошибки в  технике выполнения  легкоатлетических  упражнений. | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| **2. Гимнастика 20ч.** | | | | | | | |
|  |  | **23** | 1. ИОТ – гимнастика. Строевые упражнения. | применять правила техники безопасности на уроках гимнастики | Осознание своих  возможностей в  учении.  Формировать  познавательные  мотивы. | Соблюдать ПТБ при  выполнении гимнастических  упражнений. Осваивать  технику гимнастических  упражнений и комбинаций. | планировать, контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу. Потребность в  общении с учителем и  сверстниками. |
|  |  | **24** | 2. Лазанье по гимнастической стенке. | применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Осознание своих  возможностей в  учении.  Формировать  познавательные  мотивы. | Описывать технику  разучиваемых гимнастических  упражнений. Проявлять  качества силы, координации и  выносливости при  выполнении гимнастических  упражнений. Различать и  выполнять строевые команды. | Выделение и  формулирование  познавательной цели.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Умение слушать  собеседника. |
|  |  | **25** | 3. Кувырок вперед, стойка на лопатках. | применять правила техники безопасности на уроках акробатики | Формирование  познавательного  интереса к  новому.  Самооценка. | Осваивать универсальные  умения контролировать  величину нагрузки по частоте  сердечных сокращений при  выполнении упражнений. | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Волевая  саморегуляция.  Контроль в форме сличения.  Взаимодействие с партнером по общению по ходу  выполнения заданий. |
|  |  | **26** | 4. Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. | применять правила техники безопасности на уроках акробатики | Формирование  познавательного  интереса к  новому.  Самооценка. | Осваивать универсальные  умения контролировать  величину нагрузки по частоте  сердечных сокращений при  выполнении упражнений. | Контроль и оценка  результатов деятельности.  Регулятивная оценка. Выделение и осознание  учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | **27** | 5. Подтягивание на перекладине. | применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Интерес к  способу решения  задач и общему  способу  действия. | Соблюдать ПТБ при  выполнении гимнастических  упражнений. Осваивать  технику гимнастических  упражнений и комбинаций. | Контроль и оценка результатов  деятельности. Регулятивная  оценка. Выделение и осознание учащимся того, что  уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | **28** | 6. Лазание по наклонной скамейке. | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Интерес к  способу решения  задач и общему  способу  действия. | Осваивать универсальные  умения контролировать  величину нагрузки по частоте  сердечных сокращений при  выполнении упражнений. | Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | **29** | 7. Упражнение на равновесие. | Комплексы упражнений на развитие координации | Формирование  положительного  отношения к  учебе. | Соблюдать ПТБ при  выполнении гимнастических  упражнений. Осваивать  технику гимнастических  упражнений и комбинаций. | Контроль и оценка результатов  деятельности. Регулятивная  оценка. Выделение и осознание учащимся того, что  уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | **30** | 8. Лазание по наклонной скамейке. | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Формирование  положительного  отношения к  учебе. | Осваивать универсальные  умения контролировать  величину нагрузки по частоте  сердечных сокращений при  выполнении упражнений. | Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | **31** | 9. Лазанье по гимнастической стенке. | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Описывать технику  разучиваемых гимнастических  упражнений. Проявлять  качества силы, координации и  выносливости при  выполнении гимнастических  упражнений. Различать и  выполнять строевые команды. | Выделение и  формулирование  познавательной цели.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Ориентация на  партнера по общению. |
|  |  | **32** | 10. Упражнения на освоение навыков равновесия. | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  Влияние физических упражнений на развитие гибкости | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Соблюдать ПТБ при  выполнении гимнастических  упражнений. Осваивать  технику гимнастических  упражнений и комбинаций. | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Поиск и  выделение необходимой  информации. Умение  планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений  обосновывать собственное. |
|  |  | **33** | 11. Строевые упражнения (перестроение). | Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики  Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Осваивать универсальные  умения контролировать  величину нагрузки по частоте  сердечных сокращений при  выполнении упражнений. | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Поиск и  выделение необходимой  информации. Умение  планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником. |
|  |  | **34** | 12. Строевые упражнения (перестроение). | Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики  Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Описывать технику  разучиваемых гимнастических  упражнений. Проявлять  качества силы, координации и  выносливости при  выполнении гимнастических  упражнений. Различать и  выполнять строевые команды. | Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | **35** | 13. Кувырок в сторону (обучение). | ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору». | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Соблюдать ПТБ при  выполнении гимнастических  упражнений. Осваивать  технику гимнастических  упражнений и комбинаций. | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Поиск и  выделение необходимой  информации. Умение  планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений  обосновывать собственное. |
|  |  | **36** | 14. Кувырок в сторону. | ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты»,«Раки». | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Проявлять  качества силы, координации и  выносливости при  выполнении гимнастических  упражнений. Различать и  выполнять строевые команды. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного  характера. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению. Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | **37** | 15. Перекат вперед, в упор присев (обучение). | ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору». | Формирование  положительного  отношения к  учебе | Осваивать универсальные  умения контролировать  величину нагрузки по частоте  сердечных сокращений при  выполнении упражнений. | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Поиск и  выделение необходимой  информации. Умение  планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений  обосновывать собственное. |
|  |  | **38** | 16. Перекат вперед, в упор присев. | ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Проявлять  качества силы, координации и  выносливости при  выполнении гимнастических  упражнений. Различать и  выполнять строевые команды. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного  характера. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению. Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | **39** | 17. Выполнение комбинаций из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперед в упор присев. | ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты»,«Раки». | Формирование  социальной роли  ученика. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Соблюдать ПТБ при  выполнении гимнастических  упражнений. Осваивать  технику гимнастических  упражнений и комбинаций. | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Поиск и  выделение необходимой  информации. Умение  планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений  обосновывать собственное. |
|  |  | **40** | 18. Упражнения на освоение навыков равновесия. | ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Челночный бег;4x9 Танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону). П/игра «Совушка» | Формирование  социальной роли  ученика. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Осваивать универсальные  умения контролировать  величину нагрузки по частоте  сердечных сокращений при  выполнении упражнений. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем различного  характера. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.Способность к  преодолению препятствий.  Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению. Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | **41** | 19. Упражнения на освоение навыков равновесия. | ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Больная кошка». | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Проявлять  качества силы, координации и  выносливости при  выполнении гимнастических  упражнений. Различать и  выполнять строевые команды. | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | **42** | 20. Ходьба по гимнастической скамейке. | ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Челночный бег;4x9 Танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону). П/игра «Совушка» | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Соблюдать ПТБ при  выполнении гимнастических  упражнений. Осваивать  технику гимнастических  упражнений и комбинаций. | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| **3. Лыжная подготовка 28ч.** | | | | | | | |
|  |  | 43 | 1. ИОТ – лыжная подготовка. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Формирование  социальной роли  ученика. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Соблюдать ПТБ при  занятиях лыжами.  Применять правила  подбора одежды для  занятий лыжной  подготовкой.  Осваивать технику  базовых способов  передвижения на лыжах. | Контроль в форме сличения.  Ориентация на партнера по  общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий |
|  |  | 44 | 2. Ступающий шаг. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | Проявлять выносливость  при прохождении  дистанций разученными  способами передвижения.  Осваивать технику  выполнения поворотов,  спусков и подъёмов. | Выбор  эффективных  способов решения  задач в зависимость от  конкретных условий.  Волевая саморегуляция.  Контроль в форме сличения.  Ориентация на партнера по  общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий |
|  |  | 45 | 3. Урок – соревнование. Спуск с горы в низкой стойке. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам». | Волевая саморегуляция.  Контроль в форме сличения.  Ориентация на партнера по  общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий |
|  |  | 46 | 4. Подъем в гору (лесенкой, елочкой). | Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок.  П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка». | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстниками. |
|  |  | 47 | 5. Спуск с горы в высокой стойке. | Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | Продвижение скользящим шагом.  Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь». | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстниками. |
|  |  | 48 | 6. Поворот переступанием. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . | составлять план и последовательность  действий.  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности |
|  |  | 49 | 7. Скользящий шаг. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение дистанции до 1000 метров  скользящим шагом . | составлять план и последовательность  действий.  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции своей деятельности |
|  |  | 50 | 8. Передвижение на лыжах 1 км. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров.  Подвижная игра «Охотники и олени». | составлять план и последовательность  действий.  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности |
|  |  | 51 | 9. Скользящий шаг без палок. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 52 | 10. Скользящий шаг с палками. | Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 53 | 11. Урок – соревнование. Передвижение на лыжах до 1км. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 54 | 12. Спуск с горы в средней стойке. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного  характера. Умение планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстниками. |
|  |  | 55 | 13. Скользящий шаг с палками. | Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Выбор действий в  соответствии с поставленной  задачей и условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. |
|  |  | 56 | 14. Скользящий шаг без палок (обучение). | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Демонстрировать одновременный безшажный ход.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |
|  |  | 57 | 15. Скользящий шаг без палок. | Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров.  Подвижная игра «Охотники и олени». | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 58 | 16. Поворот переступанием. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Демонстрировать повороты переступанием.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 59 | 17. Подъем в гору (лесенкой, елочкой). | Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Демонстрировать повороты переступанием.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 60 | 18. Подъем в гору (лесенкой, елочкой). | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Демонстрировать подъем «полуелочкой» Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Потребность в общении с  учителем и сверстником |
|  |  | 61 | 19. Ступающий шаг. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Передвижение ступающим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится». | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 62 | 20. Спуск с горы в высокой стойке. | Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение дистанции до 1500 метров | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений.  Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 63 | 21. Спуск с горы в высокой стойке. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение дистанции до 1500 метров | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 64 | 22. Попеременный двухшажный ход (обучение). | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Продвижение скользящим шагом.  Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений.  Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 65 | 23. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. | Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Продвижение скользящим шагом.  Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 66 | 24. Попеременный двухшажный ход. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 67 | 25. Урок – эстафета. Передвижение на лыжах по учебному кругу. | Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 68 | 26. Совершенствование поворота на месте переступанием. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
|  |  | 69 | 27. Совершенствование передвижения ступающим шагом влево и вправо. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 70 | 28. Передвижение на лыжах по учебному кругу. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров.  Подвижная игра «Охотники и олени». | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| **4. Подвижные игры 18ч.** | | | | | | | |
|  |  | 71 | 1. ИОТ – подвижные игры. Ловля и передача мяча в движении. | ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. П/игра « Передай мяч». | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Соблюдать ПТБ и дисциплину  во время проведения  подвижных игр. Излагать  правила и условия проведения  п.и. Осваивать  универсальные умения в  самостоятельной организации  и проведении п.и. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |
|  |  | 72 | 2. Урок – игра. Ведение мяча одной рукой. | ОРУ с малыми теннисными мячами. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде». | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Описывать разучиваемые  технические действия из  спортивных игр. Излагать  правила и условия проведения  игр. Осваивать технические  действия из спортивных игр | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при решении проблем различного  характера. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Потребность в общении с  учителем и сверстником. |
|  |  | 73 | 3. Ловля и передача мяча. | ОРУ на внимание и координацию. Метание м мяча в горизонтальную цель. Метание м мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет». | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и лов­кость во время подвижных игр. | Выбор действий в  соответствии с  поставленной задачей и  условиями её реализации.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. |
|  |  | 74 | 4. Ведение мяча по прямой шагом и бегом. | ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки». | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопаснос­ти во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
|  |  | 75 | 5. Урок – игра. «К своим флажкам». | ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Моделировать технические действия в игровой деятель­ности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполне­нии технических действий из спортивных игр. | Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
|  |  | 76 | 6. Попади в цель. | ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину». Эстафеты с передачей малого мяча. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить Взаимоконтроль и  взаимопомощь по ходу выполнения задания. |
|  |  | 77 | 7. Передача мяча через пол. | Перебрасывание мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча». | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качествa | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях  Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |
|  |  | 78 | 8. Урок – соревнование. Ведение мяча «Попади в корзину». | Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз». | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях  Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |
|  |  | 79 | 9. Урок – игра. «Выжигало». | Повторение элементов метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное». | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр. | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях  Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр |
|  |  | 80 | 10. Ведение мяча правой и левой рукой. | Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй». | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качествa | Выбор наиболее  эффективных решений задач в зависимости от конкретных  условий. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий.  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | 81 | 11. Урок – игра. «Метко в цель». | П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч». | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 82 | 12. Ловля и передача мяча. | ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры». | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качествa | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 83 | 13. Урок – игра. «Перестрелка». | ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок». | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу;  приобретению новых знаний и умений. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 84 | 14. Ловля и передача мяча. | ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки». | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 85 | 15. Совершенствование ловли и передачи мяча. | ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки». | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качествa | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
|  |  | 86 | 16. Урок – игра. «Выжигало». | ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом». | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр. | Понимать учебную  задачу урока и стремиться ее выполнить. Волевая  саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Потребность в общении с учителем и сверстником. |
|  |  | 87 | 17. Урок – игра. «Кто дальше бросит». | ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом». | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качествa | Понимать учебную  задачу урока и стремиться ее выполнить. Волевая  саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Потребность в общении с учителем и сверстником. |
|  |  | 88 | 18. Урок – игра. «Выжигало». | ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом». | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | выбор наиболее  эффективных решений задач в зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке. Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
| **5. Легкая атлетика 14ч.** | | | | | | | |
|  |  | 89 | 1. ИОТ – легкая атлетика. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Тише едешь, дальше будешь». | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Соблюдать ПТБ при  выполнении  легкоатлетических  упражнений. Описывать  технику легкоатлетических  упражнений. | Понимать учебную  задачу урока и стремиться ее выполнить. Волевая  саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Потребность в общении с учителем и сверстником. |
|  |  | 90 | 2. Обучение | Демонстрировать прием и передачу мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  социальной роли  ученика. | Выявлять характерные ошибки в  технике выполнения  легкоатлетических  упражнений. Осваивать  технику бега различными  способами. | Понимать учебную  задачу урока и стремиться ее выполнить. Волевая  саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии. Потребность в общении с учителем и сверстником. |
|  |  | 91 | 3.Прыжки в длину с разбега. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «По местам». | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. Формирование  социальной роли  ученика. | Осваивать технику  выполнения прыжков,  метания. Осваивать  универсальные умения по  взаимодействию в парах и  группах  при разучивании и  выполнении  легкоатлетических  упражнений. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Анализировать свои  действия. Оценивать  действия и достижения.  Работать в парах и  команде. |
|  |  | 92 | 4. Бросок набивного мяча из – за головы. | Демонстрировать прием мяча снизу двумя руками.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  социальной роли  ученика. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Проявлять  качества силы, быстроты,  выносливости и координации  при выполнении  легкоатлетических  упражнений. Осваивать  универсальные умения  контролировать величину  нагрузки по ЧСС. | Понимать учебную  задачу урока и стремиться ее выполнить. Волевая  саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Потребность в общении с учителем и сверстником. |
|  |  | 93 | 5. Урок – соревнование. Бег 30 м. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Эстафеты – расстояние от 30 – 40 метров. П/игра «Платочек | Формирование  социальной роли  ученика. | Осваивать  универсальные умения по  взаимодействию в парах и  группах  при разучивании и  выполнении  легкоатлетических  упражнений. | Понимать учебную  задачу урока и стремиться ее выполнить. Волевая  саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Потребность в общении с учителем и сверстником. |
|  |  | 94 | 6. Прыжок в длину с разбега (разбег). | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Тише едешь, дальше будешь». | Формирование  социальной роли  ученика. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Соблюдать ПТБ при  выполнении  легкоатлетических  упражнений. Описывать  технику легкоатлетических  упражнений. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Анализировать свои  действия. Оценивать  действия и достижения.  Работать в парах и  команде. |
|  |  | 95 | 7. Прыжок в длину с разбега (полет). | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Тише едешь, дальше будешь». | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Выявлять характерные ошибки в  технике выполнения  легкоатлетических  упражнений. Осваивать  технику бега различными  способами. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Анализировать свои  действия. Оценивать  действия и достижения.  Работать в парах и  команде. |
|  |  | 96 | 8. Прыжок в длину с разбега (приземление). | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Осваивать  универсальные умения по  взаимодействию в парах и  группах  при разучивании и  выполнении  легкоатлетических  упражнений. | Определение  последовательности  промежуточных  целей с учетом  конечного результата  Волевая саморегуляция.  Взаимоконтроль  и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | 97 | 9. Урок – соревнование. Метание малого мяча в вертикальную цель. | ОРУ с мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бросок набивного мяча: 1 кг обеими руками способом «из-за головы» Метание в вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Выявлять характерные ошибки в  технике выполнения  легкоатлетических  упражнений. Осваивать  технику бега различными  способами. | Определение  последовательности  промежуточных  целей с учетом  конечного результата  Волевая саморегуляция.  Взаимоконтроль  и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | 98 | 10. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. | ОРУ с мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Делай наоборот». | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Выявлять характерные ошибки в  технике выполнения  легкоатлетических  упражнений. Осваивать  технику бега различными  способами. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Анализировать свои  действия. Оценивать  действия и достижения.  Работать в парах и  команде. |
|  |  | 99 | 11. Обучение техники высокого старта. | ОРУ с мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Делай наоборот». | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Соблюдать ПТБ при  выполнении  легкоатлетических  упражнений. Описывать  технику легкоатлетических  упражнений. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Анализировать свои  действия. Оценивать  действия и достижения.  Работать в парах и  команде. |
|  |  | 100 | 12. Техника метания мяча с места. | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. | Осваивать  универсальные умения по  взаимодействию в парах и  группах  при разучивании и  выполнении  легкоатлетических  упражнений. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |
|  |  | 101 | 13. Обучение техники челночного бега 3 x10м. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег;4x9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Выявлять характерные ошибки в  технике выполнения  легкоатлетических  упражнений. Осваивать  технику бега различными  способами. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного характера. Волевая саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и энергии. Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. |
|  |  | 102 | 14. Бросок набивного мяча из – за головы. | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. | Соблюдать ПТБ при  выполнении  легкоатлетических  упражнений. Описывать  технику легкоатлетических  упражнений. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного характера. Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Оценивание действий,  достижений, умение работать в паре. Самоанализ. |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре (3класс)**

Количество часов в год – 102, количество часов в неделю - 3.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | | **№п.п** | **Тема урока** | **Виды деятельности** | **Универсальные учебные действия** | | | |
| план | факт | **личностные** | **предметные** | | **метапредметные** |
| **1. Легкая атлетика17ч.** | | | | | | | | |
|  |  | 1 | 1. Вводный урок. ИОТ - легкая атлетика. | Демонстрировать знания по истории легкой атлетики.  Описывать технику бега.  Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции. Ходьба по кругу, изменяя длину и частоту шага. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Соблюдать ПТБ при  выполнении  легкоатлетических  упражнений.  Описывать технику  легкоатлетических  упражнений.  Осваивать технику  бега различными  способами, технику  выполнения прыжков,  метания. | | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.  Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия |
|  |  | 2 | 2. Бег 30 м. Стартовый разгон. | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.  Выполнять высокий старт. Бег через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м.ОРУ. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Осваивать  универсальные умения  по взаимодействию в  парах и группах.  Проявлять качества  силы, быстроты,  выносливости и  координации при  выполнении  легкоатлетических  упражнений. | | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию  Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог |
|  |  | 3 | 3. Бег 30 м. Стартовый разгон. | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.  Описывать технику бега на короткие и средние дистанции. | формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию  Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог |
|  |  | 4 | 4. Техника прыжка в длину с места. | Описывать технику двигательных действий.  Выполнять двигательные действия. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Освоить технику выполнения прыжковых упражнения.  Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. | | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.  Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог |
|  |  | 5 | 5. Бег 30 м. Бег по дистанциям. | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.  Выполнять высокий старт. | Формирование  чувства  необходимости  учения и  интереса к  новому. | Теоретические сведения.  Техника безопасности.  Эстафеты с мячом. Пр. в длину  с места. Бег 30 метров. | | Структурирование  знаний Волевая  саморегуляция.  Потребность в общении со  взрослыми и  сверстниками. |
|  |  | 6 | 6. Бег 30 м. Бег по дистанциям. | Бег на результат 30. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Формирование  познавательных  интересов,  учебных мотивов. | РУ. Спец. бег. и пр. упр. Пр.  по ориентирам, преодоление  ямы. Подвижные игры с  мячом. Челночный бег 3х10м. | | Анализ объектов с  целью выделения  признаков.  Внесение и осознание уч-ся  того, что уже усвоен и что еще подлежит усвоению.  Эмоционально позитивное  отношение к сотрудничеству.  Умение аргументировать  свои действия. |
|  |  | 7 | 7. Спринтерский бег (бег по дистанции). | ОРУ. Влияние бега на здоровье. Бег на результат.  Эстафета «Посадка картошки». | Развитие эмпатии  и сопереживания  эмоционально-  нравственной  отзывчивости. | ОРУ. Спец. бег. и прыжки.  упр. Прыжки в дл. с разбега.  Бег на время 60 м. | | Поиск и  выделение  необходимой  информации.  Волевая  саморегуляция.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстником. |
|  |  | 8 | 8 .Спринтерский бег (финиширование). | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скорост-ных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта | | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию  Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог |
|  |  | 9 | 9. Техника бега 2 мин. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скорост-ных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. Демонстрировать технику бега на средние дистанции.  Описывать технику бега на средние дистанции. | Взаимопомощь  во время  выполнения  заданий. | Ору. Спец. бег. и прыжки. упр.  Кросс 300м. Прыжок в длину с  разбега. | | Анализ объектов с  целью выделения  признаков. Определение  промежуточных  целей, последовательности  действий. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Умение слушать  собеседника. Учет разных мнений и  умений обосновывать  собственное. |
|  |  | 10 | 10. Метание малого мяча с места. | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | Формировать  познавательные  мотивы. | Спец. бег. и прыжки.  упр. Бег 2х60м. Метание т/м в  цель. | | поиск и  выделение необходимой  информации. Логическое  составление  целого из частей. Умение  планировать, контролировать  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Формирование позитивного  отношения к процессу  сотрудничества, взаимный  контроль. |
|  |  | 11 | 11. Прыжки через короткую скакалку. | Описывать технику прыжка через короткую скакалку.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения | ОРУ. Спец. бег. и прыжки.  упр. Пр. в длину с разбега.  Метание т/м. в паре. | | Выбор наиболее  эффективных  способов решения  задач в зависимости от  конкретных условий.  Постановка учебной задачи. Умение планировать,  контролировать свою работу.  Формирование позитивного  отношения к процессу  сотрудничества со взрослыми и сверстниками. |
|  |  | 12 | 12. Техника прыжка в длину с места. | Техника прыжка в длину с места. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. П/и «Лисы и куры» | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения | ОРУ. Спец. бег. и прыжки.  упр. Пр. в длину с разбега.  Метание т/м. в паре. | | Самостоятельное выделение и  формулирование  познавательной цели.  Постановка учебной задачи. Умение планировать,  контролировать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником. |
|  |  | 13 | 13.Техника высокого старта. | Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения | ОРУ. Спец. бег. и прыжки.  упр. Пр. в длину с разбега.  Метание т/м. в паре. | | Самостоятельное выделение и  формулирование  познавательной цели.  Постановка учебной задачи. Умение планировать,  контролировать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником. |
|  |  | 14 | 14. Техника прыжка в длину с места. | Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения | ОРУ. Спец. бег. и прыжки.  упр. Пр. в длину с разбега.  Метание т/м. в паре. | | Самостоятельное выделение и  формулирование  познавательной цели.  Постановка учебной задачи. Умение планировать,  контролировать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником. |
|  |  | 15 | 15. Техника метания мяча на дальность. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Техника метания мяча на дальность  ОРУ. Спец. бег. и прыжки.  упр. Пр. в длину с разбега.  Метание т/м. в паре. | | Анализ объектов с  целью выделения  признаков. Определение  промежуточных  целей, последовательности  действий. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Умение слушать  собеседника. Учет разных мнений и  умений обосновывать  собственное. |
|  |  | 16 | 16. Техника челночного бега. | ОРУ в движении. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Техника челночного бега. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта | | поиск и  выделение необходимой  информации. Логическое  составление  целого из частей. Умение  планировать, контролировать  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Формирование позитивного  отношения к процессу  сотрудничества, взаимный  контроль. |
|  |  | 17 | 17. Прыжок в высоту (перешагиванием). | Прыжок в высоту (перешагиванием). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Прыжок в высоту (перешагиванием). Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта | | Анализ объектов с  целью выделения  признаков. Определение  промежуточных  целей, последовательности  действий. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Умение слушать  собеседника. Учет разных мнений и  умений обосновывать  собственное. |
| **2.Подвижные игры 15ч.** | | | | | | | | |
|  |  | 18 | 1. ИОТ – подвижные игры. | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Осознание своих  возможностей в  учении.  Формировать  познавательные  мотивы. | | Соблюдать ПТБ и  дисциплину во время  проведения  подвижных игр.  Излагать правила и  условия проведения  п.и. Осваивать  универсальные умения  в самостоятельной  организации и  проведении п.и. Взаимодействовать в  парах и группах.  Уметь управлять  эмоциями в процессе  учебной и игровой  деятельности. | Выделение и  формулирование  познавательной  цели. Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу. Потребность в  общении с учителем и  сверстниками. |
|  |  | 19 | 2. Ловля и передача мяча в движении. | Ловля и передача мяча в движении. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Осознание своих  возможностей в  учении.  Формировать  познавательные  мотивы. | | выполнять основные движения в метание; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Выделение и  формулирование  познавательной цели.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Умение слушать  собеседника. |
|  |  | 20 | 3. Урок – игра. Ведение мяча одной рукой. | Описывать технику ведения мяча  Демонстрировать ловлю мяча двумя руками. | Формирование  познавательного  интереса к  новому.  Самооценка. | | Ведение мяча одной рукой. выполнять основные движения в метание; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Волевая  саморегуляция.  Контроль в форме сличения.  Взаимодействие с партнером по общению по ходу  выполнения заданий. |
|  |  | 21 | 4. Ловля и передача мяча. | Описывать технику ведения мяча  Демонстрировать ловлю мяча двумя руками. | Формирование  познавательного  интереса к  новому.  Самооценка. | | ОРУ. Метание тен. м. на  дальность. Кросс до 4 мин.  Лазание по рукоходу | Контроль и оценка  результатов деятельности.  Регулятивная оценка. Выделение и осознание  учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | 22 | 5. Ведение мяча по прямой шагом и бегом. | Описывать правили игры.  Демонстрировать ловлю мяча двумя руками. | Интерес к  способу решения  задач и общему  способу  действия. | | Полоса препятствий. Кросс  800м. на время. Подтягивание. | Контроль и оценка результатов  деятельности. Регулятивная  оценка. Выделение и осознание учащимся того, что  уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | 23 | 6. Урок – игра. «К своим флажкам». | Демонстрировать ведение мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Интерес к  способу решения  задач и общему  способу  действия. | | Кросс 1000м. Эстафеты с б/б  мячом, обручем. Прыжки в  длину с места. | Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | 24 | 7. Урок – игра. «Пионербол». | Демонстрировать ведение мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  положительного  отношения к  учебе. | | Бег 6 мин. без уч. времени.  Игры. Подведение итогов.  Напомнить учащимся о форме  для занятий в зале. | Контроль и оценка результатов  деятельности. Регулятивная  оценка. Выделение и осознание учащимся того, что  уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | 25 | 8. Урок – игра. «Попади в цель». | Демонстрировать ведение мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять и | Формирование  положительного  отношения к  учебе. | | Бег 6 мин. без уч. времени.  Игры. Подведение итогов.  Напомнить учащимся о форме  для занятий в зале. | Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | 26 | 9. Передача мяча через пол. | Демонстрировать ведение мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Теоретические сведения.  Техника безопасности.  Эстафеты с б/б мячом. Пр. в  длину с места. | Выделение и  формулирование  познавательной цели.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Ориентация на  партнера по общению. |
|  |  | 27 | 10. Урок – игра. «Пионербол». | Демонстрировать ведение мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Теоретические сведения.  Техника безопасности.  Эстафеты с б/б мячом. Пр. в  длину с места. | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Поиск и  выделение необходимой  информации. Умение  планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений  обосновывать собственное. |
|  |  | 28 | 11. Урок – игра. «Выжигало». | Описывать технику ведения мяча  Демонстрировать ловлю мяча двумя руками. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Теоретические сведения.  Техника безопасности.  Эстафеты с б/б мячом. Пр. в  длину с места. | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Поиск и  выделение необходимой  информации. Умение  планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником. |
|  |  | 29 | 12. Урок – игра. «Пионербол». | Описывать технику ведения мяча  Демонстрировать ловлю мяча двумя руками. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Передача мяча в паре на месте.  Ведение м. на месте и в движ.  по заданию. Эстафеты.  Подтягивание. «Гусеница» | Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | 30 | 13. Урок – игра. Ведение мяча. «Попади в корзину». | Описывать правили игры.  Демонстрировать ловлю мяча двумя руками. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | ".Веден. м. с измен. направ., по  прямой. Передача мяча в паре.  Подбор мяча. Эстафеты. Пр.  через скакалку. | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Поиск и  выделение необходимой  информации. Умение  планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений  обосновывать собственное. |
|  |  | 31 | 14. Бросок мяча в футбольные ворота. | Демонстрировать ведение мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Передача м. в движении (в  паре и тройках с атакой  кольца). Эстафеты. Пр. упр. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного  характера. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению. Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | 32 | 15. Ведение футбольного мяча змейкой. | Демонстрировать ведение мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  положительного  отношения к  учебе | | Упр. в паре на сопротивлен.  Веден. м. вокруг предметов.  Борьба за м. Эстафеты. | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Поиск и  выделение необходимой  информации. Умение  планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений  обосновывать собственное. |
| **3. Гимнастика 20ч.** | | | | | | | | |
|  |  | 33 | 1. ИОТ – гимнастика. Строевые упражнения (перестроение). | Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Строевые упражнения (перестроение). Организующие команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые руки. | Формирование  социальной роли  ученика. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Соблюдать ПТБ при  выполнении  гимнастических  упражнений.  Осваивать технику  гимнастических  упражнений и  комбинаций. | Выбор  эффективных  способов решения  задач в зависимость от  конкретных условий.  Волевая саморегуляция.  Контроль в форме сличения.  Ориентация на партнера по  общению. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий |
|  |  | 34 | 2. Мост из положения лежа на спине. | ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Мост из положения лежа на спине. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты»,«Раки». | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | | Описывать технику  разучиваемых  гимнастических  упражнений.  Проявлять качества  силы, координации и выносливости при  выполнении  гимнастических  упражнений.  Различать и выполнять  строевые команды. | Выбор  эффективных  способов решения  задач в зависимость от  конкретных условий.  Волевая саморегуляция.  Контроль в форме сличения.  Ориентация на партнера по  общению. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий |
|  |  | 35 | 3. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. | Повторение прыжков на короткой скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. П/игра «Самый ловкий». | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | | Осваивать  универсальные умения контролировать  величину нагрузки по частоте сердечных  сокращений при  выполнении упражнений | Выбор  эффективных  способов решения  задач в зависимость от  конкретных условий.  Волевая саморегуляция.  Контроль в форме сличения.  Ориентация на партнера по  общению. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий |
|  |  | 36 | 4. Перелезание через бревно, коня. | Упражнения на осанку. Перелезание ч/з гимнастического козла. Организующие команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые руки. П/игра«Море волнуется». | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | | ОРУ в кругу. Лазание по  наклонной скам. Пр. через препят. Акробатика. Упр.  на пресс. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | 37 | 5. Комбинация из освоенных элементов. | Упражнения на осанку. Перелезание ч/з гимнастического козла. Организующие команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые руки. П/игра«Море волнуется». | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | | Упр. на шв. стенке в висе.  Лазание по шв. стенке.  Эстафеты. Акробатика. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | 38 | 6. Лазание по гимнастической стенке. | ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке.Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Больная кошка». | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | | лазание по накл. скам.  Равновесие на полу, на  гимн. скам. Кувырок  вперед, ст. на лопатках. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | 39 | 7. Лазание по канату. | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. П/игра«Пройди бесшумно». | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | | Перестроения. ОРУ в  движ. Упр. с гимн. скакал.  Подтяг. в висе.  Акробатика. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | 40 | 8. ОРУ с большим и маленьким мячом. | Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | | Танцев. шаги и прыжки.  Равновесие на гимн. скам.с  препятствием. Пр. через  скакалку. Эстафеты. Упр.  на пресс. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | 41 | 9.Строевые упражнения. | Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Строевые упражнения (перестроение). Организующие команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые руки. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | | Полоса препятствий 4  предм .Упр. на бревне и  брусьях. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | 42 | 10. Кувырок вперед, стойка на лопатках. | ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки». | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | | ОРУ в колоннах м.  Лазание по канату. Пр.  через скакалку.Упр. на  бревне и брусьях. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | 43 | 11. Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. | Описывать технику выполнения упражнения.  Выполнять страховку при выполнении упражнения.  Выполнять висы и упоры.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | | ОРУ. Преодоление  пропасти. Высокое бревно  подлезан. под бревном.  Упр. на координацию. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою  работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | 44 | 12 Лазание по наклонной скамейке. | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. П/игра«Пройди бесшумно». | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | | Равновесие h-1м. бревно.  Подтягив. Упр. на  гибкость Акробат. связка  (3-4 элем.) | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного  характера. Умение планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстниками. |
|  |  | 45 | 13. Лазание по наклонной скамейке. | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. П/игра«Пройди бесшумно». | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Упр. в висе (перехваты),  преодоление барьера  напрыгиван. (на высоту  60-1м.) Акробатика. | Выбор действий в  соответствии с поставленной  задачей и условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. |
|  |  | 46 | 14. Упражнение на равновесие. | Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Ползание и перелазан. по  горизон. поверх. Прыжки  на предм. h-60-1м. Пр.  через скакалку.  Отжимание. | Выбор действий в  соответствии с поставленной  задачей и условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. |
|  |  | 47 | 15. Упражнение на равновесие. | Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Строевые упр. КУ-  опорный пр. Пр. через  скакалку. Упр. с  отягощением | Выбор действий в  соответствии с поставленной  задачей и условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. |
|  |  | 48 | 16. Ходьба по гимнастической скамейке. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Работа по станциям  "Лабиринт"10-8 предм.  Аэробика. Упр. на пресс. | Выбор действий в  соответствии с поставленной  задачей и условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. |
|  |  | 49 | 17. Подтягивание на перекладине. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Аэробика. Лазание по  канату. Перехваты (в висе  на руках и в упоре на Ⅱ  брусьях). Упр. для пресса. | Выбор действий в  соответствии с поставленной  задачей и условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. |
|  |  | 50 | 18. Подтягивание на перекладине. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Висы и упоры на шв. ст.  Упр. со скакалкой. Упр. на  перекладине. Лазание по  канату | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при  решении проблем различного  характера. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Потребность в общении с  учителем и сверстником |
|  |  | 51 | 19. Техника двух кувырков вперед. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Построение пирамиды.  Напрыгивание на  предметы. Преодоление  препятствий с грузом. | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при  решении проблем различного  характера. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Потребность в общении с  учителем и сверстником |
|  |  | 52 | 20. Упражнения на гимнастической скамейке. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Построение пирамиды.  Напрыгивание на  предметы. Преодоление  препятствий с грузом. | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при  решении проблем различного  характера. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Потребность в общении с  учителем и сверстником |
| **4. Лыжная подготовка 24ч.** | | | | | | | | |
|  |  | 53 | 1. ИОТ – лыжная подготовка. | Демонстрировать знания по истории и развития лыжного спорта.  Демонстрировать переноску и надевание лыж. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Соблюдать ПТБ при  занятиях лыжами.  Применять правила  подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой.  Осваивать технику  базовых способов  передвижения на  лыжах. Проявлять  выносливость при  прохождении  дистанций  разученными  способами  передвижения.  Осваивать технику  выполнения  поворотов, спусков и подъёмов. | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при  решении проблем различного  характера. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Потребность в общении с  учителем и сверстником |
|  |  | 54 | 2. Ступающий шаг. | Демонстрировать ступающий шаг.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | |  | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при  решении проблем различного  характера. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Потребность в общении с  учителем и сверстником. |
|  |  | 55 | 3. Спуск с горы в низкой стойке. | Описывать оказание помощи при обморожении.  Демонстрировать одновременный безшажный ход.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Уметь проходить дистанцию  по прямой скользящим  шагом. Выполнять повороты  и рисунки на снегу. В  быстром темпе проходить  дистанцию 800м. Уметь  играть. | Выбор действий в  соответствии с  поставленной задачей и  условиями её реализации.  Волевая саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения  заданий. |
|  |  | 56 | 4. Подъем в гору (лесенкой, елочкой). | Демонстрировать подъем «елочкой» Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Уметь проходить дистанцию  по прямой скользящим  шагом. Выполнять повороты  и рисунки на снегу. В  быстром темпе проходить  дистанцию 800м. Уметь  играть. | Выбор действий в  соответствии с  поставленной задачей и  условиями её реализации.  Волевая саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения  заданий. |
|  |  | 57 | 5. Попеременный двухшажный ход без палок. | Демонстрировать двухшажный ход без палок.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Уметь проходить дистанцию  по прямой скользящим  шагом. Выполнять повороты  и рисунки на снегу. В  быстром темпе проходить  дистанцию 800м. Уметь  играть. | Выбор действий в соответствии с поставленной  задачей и условиями её  реализации.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению трудностей.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Взаимопомощь по  ходу выполнения |
|  |  | 58 | 6. Попеременный двухшажный ход с палками. | Демонстрировать попеременный двухшажный ход с палками. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Пройти дистанцию 100м  ступающим шагом, дист.  500м – скользящим. Уметь  выполнять повороты и  рисунки на снегу. | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при  решении проблем различного  характера. Логически:  понимать учебную задачу урока и стремиться ее  выполнить Взаимоконтроль и  взаимопомощь по ходу выполнения задания. |
|  |  | 59 | 7. Спуск с горы в высокой стойке. | Демонстрировать повороты переступанием, выполнять спуск с горы в высокой стойке.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Пройти дистанцию 100м  ступающим шагом, дист.  500м – скользящим. Уметь  выполнять повороты и  рисунки на снегу. | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при  решении проблем различного  характера. Логически:  понимать учебную задачу урока и стремиться ее  выполнить Взаимоконтроль и  взаимопомощь по ходу выполнения задания. |
|  |  | 60 | 8. Поворот переступанием. | Демонстрировать повороты переступанием.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Пройти дистанцию  ступающим шагом. Уметь  преодолевать препятствия на  снегу. Уметь двигаться  приставными шагами.  Дистанция 1км. | Выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Ориентир на партнера по  общению. |
|  |  | 61 | 9. Скользящий шаг без палок. | Демонстрировать повороты переступанием, скользящий шаг без палок.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | | Пройти дистанцию  ступающим шагом. Уметь  преодолевать препятствия на  снегу. Уметь двигаться  приставными шагами.  Дистанция 1км. | Выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | 62 | 10. Скользящий шаг с палками. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | | Уметь проходить дистанцию  по учебному кругу до 1500м  скользящим шагом. Уметь  играть на воздухе. | Выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | 63 | 11. Поворот переступанием в движении. | Демонстрировать поворот переступанием в движении.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | | Уметь проходить дистанцию  по учебному кругу до 1500м  скользящим шагом. Уметь  играть на воздухе. | Выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | 64 | 12. Подъем в гору (лесенкой, елочкой). | Демонстрировать подъём в гору (лесенкой, ёлочкой)..  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | | Уметь проходить дистанцию  по учебному кругу до 1500м  скользящим шагом. Уметь  играть на воздухе. | Выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | 65 | 13. Спуск с горы в средней стойке. | Демонстрировать спуск с горы в средней стойке..  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | | Уметь проходить дистанцию  скользящим шагом 500-  800м. Уметь подниматься и  спускаться с горы.  Стартовый разгон 50м. | Выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | 66 | 14. Скользящий шаг с палками. | Демонстрировать скользящий шаг с палками .  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | | Уметь проходить дистанцию  скользящим шагом 500-  800м. Уметь подниматься и  спускаться с горы.  Стартовый разгон 50м. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 67 | 15. Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом до 2 км. | Демонстрировать передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом .  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | | Уметь проходить дистанцию  скользящим шагом 500-  800м. Уметь подниматься и  спускаться с горы.  Стартовый разгон 50м | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 68 | 16. Закрепление техники передвижения на лыжах. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | | Уметь проходить дистанцию  скользящим шагом 500-  800м. Уметь подниматься и  спускаться с горы.  Стартовый разгон 50м | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 69 | 17. Скользящий шаг с палками. | Демонстрировать скользящий шаг с палками .  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | | Преодолеть дистанцию  1000м скользящим шагом.  Преодолеть препятствие.  Вход-выход из лыжни. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 70 | 18. Спуск с горы в высокой стойке. | Демонстрировать спуск с горы в высокой стойке.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | | Преодолеть дистанцию  1000м скользящим шагом.  Преодолеть препятствие.  Вход-выход из лыжни. Спуск с горы в высокой стойке. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 71 | 19. Спуск с горы в высокой стойке. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | | Преодолеть дистанцию  1000м скользящим шагом.  Преодолеть препятствие.  Вход-выход из лыжни. Спуск с горы в высокой стойке. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 72 | 20. Спуск с горы в средней стойке. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | | Уметь бегать наперегонки  500м. Выполнять повороты  и рисунки на снегу. Уметь  играть на воздухе. Спуск с горы в средней стойке. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 73 | 21. Спуск с горы в средней стойке. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | | Уметь бегать наперегонки  500м. Выполнять повороты  и рисунки на снегу. Уметь  играть на воздухе. Спуск с горы в средней стойке. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 74 | 22. Подъем в гору (лесенкой, елочкой). | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | | Преодолеть дистанцию  1000м скользящим шагом.  Преодолеть препятствие.  Вход-выход из лыжни. Подъем в гору (лесенкой, елочкой). | Выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | 75 | 23. Подъем в гору (лесенкой, елочкой). | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Формирование  социальной роли  ученика. | | Преодолеть дистанцию  1000м скользящим шагом.  Преодолеть препятствие.  Вход-выход из лыжни. Подъем в гору (лесенкой, елочкой). | Понимать учебную  задачу урока и  стремиться ее  выполнить.  Волевая  саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и  энергии.  Потребность в  общении с учителем и  сверстником. |
|  |  | 76 | 24. Передвижение на лыжах до 2 км. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | | Преодолеть дистанцию  1000м скользящим шагом.  Преодолеть препятствие.  Вход-выход из лыжни. Передвижение на лыжах до 2 км. | Понимать учебную  задачу урока и  стремиться ее  выполнить.  Волевая  саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и  энергии.  Потребность в  общении с учителем и  сверстником. |
| **5. Подвижные игры 12ч.** | | | | | | | | |
|  |  | 77 | 1. Урок – игра. ИОТ – подвижные игры «Пионербол». | Ходьба и бег с заданиями.  ОРУ в п/игре «Вызов номеров»  Ловля и передача мяча в движении..  Бросок набивного мяча от груди.  Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу  Игра «Космонавты»  Игра «Пионербол» | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | | Соблюдать ПТБ  дисциплину во время  проведения игр.  Описывать  разучиваемые  технические действия  из спортивных игр.  Излагать правила и  условия проведения  игр. Осваивать  технические действия  из спортивных игр. | Понимать учебную  задачу урока и  стремиться ее  выполнить.  Волевая  саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и  энергии.  Потребность в  общении с учителем и  сверстником. |
|  |  | 78 | 2. Строевые упражнения. Игра «Снайперы». | Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги.  Ходьба и бег с игровыми заданиями.  ОРУ в п/игре «Бабочки и стрекозы»  Ведение мяча на месте.  Бросок набивного мяча от груди.  Игра « Прыжки по полоскам»  Игра «Снайперы». | Формирование  социальной роли  ученика. | |  | Понимать учебную  задачу урока и  стремиться ее  выполнить.  Волевая  саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и  энергии.  Потребность в  общении с учителем и  сверстником. |
|  |  | 79 | 3. Строевые упражнения. Игра «Удочка». | Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги.  Ходьба и бег с игровыми заданиями.  ОРУ с мячами.  Ведение мяча на месте.  Ведение мяча в ходьбе  Наклон вперед на результат.  Игра «Волк во рву»  Игра «Удочка» | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. Формирование  социальной роли  ученика. | | Уметь выполнять ведение  мяча по кругу, змейкой.  Уметь играть в команде.  Челнок, силовая работа в  паре | Понимать учебную  задачу урока и  стремиться ее  выполнить.  Волевая  саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и  энергии.  Потребность в  общении с учителем и  сверстником. |
|  |  | 80 | 4. Ловля и передача мяча в движении.  Бросок набивного мяча от груди «Охотники и утки». | Физические упражнения и их отличия от естественных движений.  Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.  Ходьба и бег с заданиями  ОРУ с мячами.  Ведение мяча на месте.  Ведение мяча в ходьбе правой левой рукой.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. | Формирование  социальной роли  ученика. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | | Проявлять самообладание,  ловкость, умения и навыки в  играх с мячом. Выполнять  упражнения коррегирующей  гимнастики. | Понимать учебную  задачу урока и  стремиться ее  выполнить.  Волевая  саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и  энергии.  Потребность в  общении с учителем и  сверстником. |
|  |  | 81 | 5. Урок – игра. Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди «Волк во рву». | Описывать правила игры.  Демонстрировать прием и передачу мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Ведение мяча на месте.  Бросок набивного мяча от груди. | Формирование  социальной роли  ученика. | | Умение выполнять передачу  в тройках. Упражнения с  мячом у стены  индивидуально. Уметь  играть в команде. | Понимать учебную  задачу урока и  стремиться ее  выполнить.  Волевая  саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и  энергии.  Потребность в  общении с учителем и  сверстником. |
|  |  | 82 | 6. Урок – игра. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Ведение мяча в ходьбе. Броски мяча в щит. «Выжигало» | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.  Ходьба и бег с игровыми заданиями.  ОРУ с мячами.  Ведение мяча на месте правой, левой рукой  Ведение мяча в ходьбе.  Броски мяча в щит.  Игра «Гонка мячей по кругу».  Игра «Салки с ведением» | Формирование  социальной роли  ученика. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | | Уметь выполнять передачу в  колонне и в шеренге. Вести  мяч змейкой. Выполнять  бросок в корзину. Уметь  играть в команде. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Анализировать свои  действия. Оценивать  действия и достижения.  Работать в парах и  команде. |
|  |  | 83 | 7. Урок – игра. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Ведение мяча в ходьбе. Броски мяча в щит. «Выжигало» | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.  Ходьба и бег с игровыми заданиями.  ОРУ в движении | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Умение выполнять передачу  в паре. Развивать  физическое качество –  прыгучесть и силу. Уметь  играть в команде. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Анализировать свои  действия. Оценивать  действия и достижения.  Работать в парах и  команде. |
|  |  | 84 | 8. Урок – игра. Ведение мяча в ходьбе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. «Пионербол» | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом.  ОРУ со скакалками.  Кувырки вперед, назад  Акробатические соединения из разученных элементов.  Поднимание туловища  Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.  Эстафеты с преодолением препятствий. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | | Умение вести мяч на месте,  по дуге. Выполнять бросок в  корзину и в цель. Уметь  играть в команде. | Определение  последовательности  промежуточных  целей с учетом  конечного результата  Волевая саморегуляция.  Взаимоконтроль  и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | 85 | 9. Урок – игра. Ведение мяча в ходьбе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. «Пионербол» | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом.  ОРУ со скакалками.  Кувырки вперед, назад  Акробатические соединения из разученных элементов.  Поднимание туловища  Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.  Эстафеты с преодолением препятствий. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | | Уметь выполнять остановку  после ведения. Уметь играть  в команде. Уметь выполнять  упражнения дыхательной  гимнастики. | Определение  последовательности  промежуточных  целей с учетом  конечного результата  Волевая саморегуляция.  Взаимоконтроль  и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | 86 | 10. Ведение мяча в ходьбе. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов». | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | | Уметь выполнять остановку  после ведения. Уметь играть  в команде. Уметь выполнять  упражнения дыхательной  гимнастики. | Определение  последовательности  промежуточных  целей с учетом  конечного результата  Волевая саморегуляция.  Взаимоконтроль  и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | 87 | 11. Игры с ведением мяча. | передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч» | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | | Уметь выполнять остановку  после ведения. Уметь играть  в команде. Уметь выполнять  упражнения дыхательной  гимнастики. | Определение  последовательности  промежуточных  целей с учетом  конечного результата  Волевая саморегуляция.  Взаимоконтроль  и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | 88 | 12. Игры с ведением мяча. | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. | | Уметь выполнять остановку  после ведения. Уметь играть  в команде. Уметь выполнять  упражнения дыхательной  гимнастики. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и энергии.  Оценивание действий,  достижений, умение работать в  паре. Самоанализ. |
| **6. Легкая атлетика 14ч.** | | | | | | | | |
|  |  | 89 | 1. ИОТ – легкая атлетика. Техника челночного бега. | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | | Соблюдать ПТБ при  выполнении  легкоатлетических  упражнений.  Осваивать технику  бега различными  способами. Осваивать  технику выполнения  прыжков, метания. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и энергии.  Оценивание действий,  достижений, умение работать в  паре. Самоанализ. |
|  |  | 90 | 2. Обучение прыжку в длину с разбега. | Ходьба, бег с различными заданиями.  ОРУ в движении.  Метание малого мяча на дальность.  Челночный бег 3х5 м, 3х10м  Прыжки в длину с разбега.  Игра «Подвижная цель» | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. | | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет.  Развивать прыгучесть в  упражнениях со скакалкой. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и энергии.  Оценивание действий,  достижений, умение работать в  паре. Самоанализ. |
|  |  | 91 | 3.Прыжки в длину с разбега (разбег). | Ходьба, бег с различными заданиями.  ОРУ в кругу.  Метание малого мяча на дальность.  Бег с ускорением от 10 до 20 мин.  Шестиминутный бег. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет.  Развитие скоростно-силовых  качеств. Прыжки в длину с разбега. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий.  Умение работать в  паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению.  Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | 92 | 4. Прыжок в длину с разбега (приземление). | Ходьба, бег с различными заданиями.  ОРУ в движении.  Метание малого мяча на дальность.  Челночный бег 3х5 м, 3х10м  Прыжки в длину с разбега.  Игра «Подвижная цель» | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. | | Осваивать  универсальные умения  по взаимодействию в парах и группах  Л/а упр. рекомендуется проводить на  открытом воздухе,  благодаря чему  достигается  выражен  текущий  легкоатлетических  упражнений. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий.  Умение работать в  паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению.  Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | 93 | 5. Метание малого мяча на дальность. | Метание малого мяча на дальность. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. | | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание.  Прыжки в длину с места.  комбинированный  текущий  Развитие скоростных способностей. Челночный бег  3х10 м. Эстафета «Смена сторон».  комбинированный  текущий  Бег с ускорением. Бег 30 м. Круговая эстафета. комбинированный при разучивании и  выполнении  легкоатлетических  упражнений.  Проявлять качества  силы, быстроты,  выносливости и  координации при  выполнении | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий.  Умение работать в  паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению.  Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | 94 | 6. Урок – соревнование. «Кто дальше бросит». | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Умение  отвечать на вопросы. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий.  Умение работать в  паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению.  Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | 95 | 7. Эстафетный бег. | Бег с ускорением от 10 до 20 мин.  Шестиминутный бег.  Прыжки в длину с разбега.  Подвижная игра «Вызов номеров». | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Умение  отвечать на вопросы. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий.  Умение работать в  паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению.  Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | 96 | 8. Равномерный бег до 6 мин. | Здоровье и физическое развитие человека  Ходьба с игровыми заданиями.  ОРУ в движении.  Бег 1000 метров на результат.  Игра «Мини-футбол» | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. Способность  ученика к  саморазвитию, к  самоанализу. | | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Умение  отвечать на вопросы. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий.  Умение работать в  паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению.  Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | 97 | 9. Метание мяча в цель. | Метание мяча в цель. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам.. | Способность  ученика к  саморазвитию, к  самоанализу. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Умение  отвечать на вопросы. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного  характера. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий. Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению. Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | 98 | 10. Урок – игра. «Выжигало». | Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра «Выжигало». | Способность  ученика к  саморазвитию, к  самоанализу. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Умение  отвечать на вопросы. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем различного  характера. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению. Формирование познавательного интереса к новому. |
|  |  | 99 | 11. Челночный бег 3 по 10 м. | Челночный бег 3 по 10 м. Демонстрировать знания по истории легкой атлетики.  Описывать технику бега.  Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции. | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения.. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | | Уметь выполнять осн. движ.  в беге и прыжках.  Преодолевать небольшую  высоту с разбега. Уметь  играть в команде. Бегать с  макс. скоростью отрезок 30-  50м. | Выбор действий в  соответствии с  поставленной  задачей и  условиями её  реализации.  Волевая саморегуляция.  Уметь проявлять  активность,  взаимопомощь и  выручку во время  урока. |
|  |  | 100 | 12. Бег на результат 30 м. | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.  Выполнять высокий старт. | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения.. | | Уметь выполнять осн. движ.  в беге и прыжках.  Преодолевать небольшую  высоту с разбега. Выполнить  челночный бег 3х10. Знать  технику безопасности. | Выбор действий в  соответствии с  поставленной  задачей и  условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция.  Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и  выручку во время  урока. |
|  |  | 101 | 13. Бег через препятствия. | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции. Бег через препятствия.  Описывать технику бега на короткие и средние дистанции. | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения.. | | Уметь выполнять осн. движ.  в беге и прыжках.  Преодолевать небольшую  высоту с разбега. Уметь  играть в команде. Умение  метать теннисный мяч в цель | Выбор действий в  соответствии с  поставленной задачей и  условиями её реализации.  Волевая саморегуляция.  Уметь проявлять  активность,  взаимопомощь и  выручку во время  урока. |
|  |  | 102 | 14. Бег по пересечённой местности. | Описывать технику двигательных действий.  Выполнять двигательные действия. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. | | Уметь преодолевать  различные препятствия.  Уметь прыгать в длину с  места. Уметь играть в команде. | Выбор действий в  соответствии с  поставленной  задачей и условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция. Преодоление  чувства страха. Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет. |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре (4класс)**

Количество часов в год – 102, количество часов в неделю - 3.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | | **№п.п** | **Тема урока** | **Виды деятельности** | **Универсальные учебные действия** | | |
| план | факт | **личностные** | **предметные** | **метапредметные** |
| **1. Легкая атлетика 23ч.** | | | | | | | |
|  |  | 1 | 1. ИОТ - легкая атлетика. Техника бега 30м. | Демонстрировать знания по истории легкой атлетики.  Описывать технику бега.  Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.  Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. |
|  |  | 2 | 2. Техника бега 30 м. | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.  Выполнять высокий старт. | формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательныхкачеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог |
|  |  | 3 | 3. Техника челночного бега. | Демонстрировать технику челночного бега на короткие и средние дистанции.  Описывать технику бега на короткие и средние дистанции. | формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. |
|  |  | 4 | 4. Техника бега по пересеченной местности до 1 км.. | Описывать технику двигательных действий.  Выполнять двигательные действия. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Освоить технику бега по пересечённой местности до 1 км.  Научиться правильному отталкиванию во время бега определять основные ошибки при выполнении упражнений. | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.  Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог |
|  |  | 5 | 5. Техника бега 3 мин. | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.  Выполнять высокий старт. | Формирование  чувства  необходимости  учения и  интереса к  новому. | Теоретические сведения.  Техника безопасности.  Эстафеты с мячом. Пр. в длину  с места. Бег 30 метров. | Структурирование  знаний Волевая  саморегуляция.  Потребность в общении со  взрослыми и  сверстниками. |
|  |  | 6 | 6. Техника метания мяча на дальность. | Описывать технику метания.  Демонстрировать технику метания.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Формирование  познавательных  интересов,  учебных мотивов. | РУ. Спец. бег. и пр. упр. Пр.  по ориентирам, преодоление  ямы. Подвижные игры с  мячом. Челночный бег 3х10м. | Анализ объектов с  целью выделения  признаков.  Внесение и осознание уч-ся  того, что уже усвоен и что еще подлежит усвоению.  Эмоционально позитивное  отношение к сотрудничеству.  Умение аргументировать  свои действия. |
|  |  | 7 | 7. Урок – соревнование. Метание мяча на дальность. | Описывать технику метания.  Демонстрировать технику метания.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Развитие эмпатии  и сопереживания  эмоционально-  нравственной  отзывчивости. | ОРУ. Спец. бег. и прыжки.  упр. Прыжки в дл. с разбега.  Бег на время 60 м. | Поиск и  выделение  необходимой  информации.  Волевая  саморегуляция.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстником. |
|  |  | 8 | 8. Техника прыжка в длину с места | Демонстрировать технику прыжка в длину с места.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжка в длину с места. Осваивать технику бега с высокого старта | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию  Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог |
|  |  | 9 | 9. Техника прыжка в длину с места (полет). | Описывать технику прыжка в длину с места.  Демонстрировать технику прыжка в длину с места.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Взаимопомощь  во время  выполнения  заданий. | Ору. Спец. бег. и прыжки. упр.  Кросс 300м. Прыжок в длину с  места. | Анализ объектов с  целью выделения  признаков. Определение  промежуточных  целей, последовательности  действий. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Умение слушать  собеседника. Учет разных мнений и  умений обосновывать  собственное. |
|  |  | 10 | 10. Техника прыжка в высоту. | Описывать технику прыжка в высоту.  Демонстрировать технику прыжка в высоту.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Формировать  познавательные  мотивы. | РУ. Спец. бег. и прыжки.  упр. Бег 2х60м. Метание т/м в  цель. | поиск и  выделение необходимой  информации. Логическое  составление  целого из частей. Умение  планировать, контролировать  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Формирование позитивного  отношения к процессу  сотрудничества, взаимный  контроль. |
|  |  | 11 | 11. Высокий старт- положение старта. | Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения | ОРУ. Спец. бег. и прыжки.  упр. Пр. в длину с разбега.  Метание т/м. в паре. | Выбор наиболее  эффективных  способов решения  задач в зависимости от  конкретных условий.  Постановка учебной задачи. Умение планировать,  контролировать свою работу.  Формирование позитивного  отношения к процессу  сотрудничества со взрослыми и сверстниками. |
|  |  | 12 | 12. Многоскоки (обучение). | Демонстрировать технику бега на средние дистанции.  Описывать технику многоскоков а на средние дистанции. | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения | ОРУ. Спец. бег. и прыжки.  упр. Пр. в длину с разбега.  Метание т/м. в паре. | Самостоятельное выделение и  формулирование  познавательной цели.  Постановка учебной задачи. Умение планировать,  контролировать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником. |
|  |  | 13 | 13. Техника метания мяча. | Демонстрировать технику метания мяча. | Осознание своих  возможностей в  учении.  Формировать  познавательные  мотивы. | ОРУ в движении. Повторный  бег в чередовании с ходьбой.  Метание мяча. | Выделение и  формулирование  познавательной  цели. Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу. Потребность в  общении с учителем и  сверстниками. |
|  |  | 14 | 14. Метание мяча в цель . | Демонстрировать терминологию в баскетболе.  Описывать технику ловли и передачи мяча. | Осознание своих  возможностей в  учении.  Формировать  познавательные  мотивы. | ОРУ. Пр. в дл. с места.  Метание мяча с разбега. Игры  с мячом. Бег 60 м. | Выделение и  формулирование  познавательной цели.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Умение слушать  собеседника. |
|  |  | 15 | 15. Урок – эстафета. Метание мяча на дальность. | Описывать технику ведения мяча  Демонстрировать ловлю мяча двумя руками. | Формирование  познавательного  интереса к  новому.  Самооценка. | ОРУ. Метание тен. м. на  дальность. Кросс до 4 мин.  Лазание по рукоходу | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Волевая  саморегуляция.  Контроль в форме сличения.  Взаимодействие с партнером по общению по ходу  выполнения заданий. |
|  |  | 16 | 16. Равномерный бег до 10 мин. | Описывать технику ведения мяча  Демонстрировать ловлю мяча двумя руками. Кросс до 10 мин. | Формирование  познавательного  интереса к  новому.  Самооценка. | ОРУ. Метание тен. м. на  дальность. Кросс до 10 мин.  Лазание по рукоходу | Контроль и оценка  результатов деятельности.  Регулятивная оценка. Выделение и осознание  учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | 17 | 17. Техника прыжка в высоту. | Описывать правилила техники прыжка в высоту.  Демонстрировать ловлю мяча двумя руками. | Интерес к  способу решения  задач и общему  способу  действия. | Полоса препятствий. Кросс  800м. на время. Подтягивание. Техника прыжка в высоту | Контроль и оценка результатов  деятельности. Регулятивная  оценка. Выделение и осознание учащимся того, что  уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | 18 | 18. Техника челночного бега. | Демонстрировать технику челночного бега.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Интерес к  способу решения  задач и общему  способу  действия. | Кросс 1000м. Эстафеты с б/б  мячом, обручем. Прыжки в  длину с места. Техника челночного бега. | Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | 19 | 19. Техника челночного бега. | Демонстрировать технику челночного бега.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  положительного  отношения к  учебе. | Бег 6 мин. без уч. времени.  Игры. Подведение итогов.  Напомнить учащимся о форме  для занятий в зале. | Контроль и оценка результатов  деятельности. Регулятивная  оценка. Выделение и осознание учащимся того, что  уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | 20 | 20. Техника бега 3 мин. | Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять и | Формирование  положительного  отношения к  учебе. | Бег 3 мин. без уч. времени.  Игры. Подведение итогов.  Напомнить учащимся о форме  для занятий в зале. | Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | 21 | 21. Метание мяча в цель. | Демонстрировать метание мяча в цель.  Демонстрировать стойку и передвижения игрока. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Теоретические сведения. Метание мяча в цель  Техника безопасности.  Эстафеты с б/б мячом. Пр. в  длину с места. | Выделение и  формулирование  познавательной цели.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Ориентация на  партнера по общению. |
|  |  | 22 | 22. Бег 1000м. без учета времени. | Демонстрировать бег 1000м. без учета времени.  Описывать технику ловли и передачи мяча. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Теоретические сведения.  Техника безопасности.  Эстафеты с б/б мячом. Пр. в  длину с места. | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Поиск и  выделение необходимой  информации. Умение  планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений  обосновывать собственное. |
|  |  | 23 | 23. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | Описывать технику прыжка в длину с разбега. Демонстрировать ловлю мяча двумя руками. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Теоретические сведения.  Техника безопасности.  Эстафеты с б/б мячом. Пр. в  длину с места. Прыжок в длину с разбега. | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Поиск и  выделение необходимой  информации. Умение  планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником. |
| **2. Подвижные игры 10ч.** | | | | | | | |
|  |  | 24 | 1. ИОТ – подвижные игры. Урок – игра. «Перестрелка». | Демонстрировать ловлю мяча двумя руками. Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями | Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | 25 | 2. Урок – игра. «Выжигало». | Описывать правили игры.  Демонстрировать ловлю мяча двумя руками. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Веден. м. с измен. направ., по  прямой. Передача мяча в паре.  Подбор мяча. Эстафеты. Пр.  через скакалку. | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Поиск и  выделение необходимой  информации. Умение  планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений  обосновывать собственное. |
|  |  | 26 | 3. Урок – игра. «Метко в цель». | Демонстрировать ведение мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Передача м. в движении (в  паре и тройках с атакой  кольца). Эстафеты. Пр. упр. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного  характера. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению. Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | 27 | 4. Урок – игра. «Охотники и утки». | Демонстрировать ведение мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  положительного  отношения к  учебе | Упр. в паре на сопротивлен.  Веден. м. вокруг предметов.  Борьба за м. Эстафеты. | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Поиск и  выделение необходимой  информации. Умение  планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений  обосновывать собственное. |
|  |  | 28 | 5. Метание мяча в цель.. | Демонстрировать ведение мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Ведение мяча лев. и пр. рукой  (круг, змейка), остановка  шагом, прыжком. Работа у  стены с б/б.м. Эстафеты. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного  характера. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению. Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | 29 | 6. Мини – баскетбол. | Демонстрировать ведение мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  социальной роли  ученика. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Ведение приставным шагом.  Передача м. после ведения.  Ведение двух м. Эстафета на  точность броска. Отжимание. | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Поиск и  выделение необходимой  информации. Умение  планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений  обосновывать собственное. |
|  |  | 30 | 7. Броски мяча в корзину. | Демонстрировать ведение мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  социальной роли  ученика. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Движение за мячом с  последующей атакой корзины.  Индивид. ведение мяча на  месте. Гонка мячей по кругу.  Пр. через скакалку. Правила  игры. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем различного  характера. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.Способность к  преодолению препятствий.  Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению. Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | 31 | 8. Урок – игра. «Пионербол». | Демонстрировать вырывание, выбивание мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  социальной роли  ученика. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Тех. безопасн. Теор. свед.  ОРУ на разв. гибкости  "Ласточка", "Мост",  "Качалочка". | Выбор  эффективных  способов решения  задач в зависимость от  конкретных условий.  Волевая саморегуляция.  Контроль в форме сличения.  Ориентация на партнера по  общению. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий |
|  |  | 32 | 9. Ведение мяча змейкой. | Демонстрировать бросок мяча двумя руками.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | ОРУ в движ. и на месте.  Разуч. кувырка вперед.  Упр. в висе на шв.  стенке. | Выбор  эффективных  способов решения  задач в зависимость от  конкретных условий.  Волевая саморегуляция.  Контроль в форме сличения.  Ориентация на партнера по  общению. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий |
|  |  | 33 | 10. Урок – игра. «Волк во рву» | Демонстрировать бросок мяча одной рукой от плеча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | ОРУ в парах на  сопротивлен. Лазание по  канату. Упр. в висе лежа и  стоя. Эстафеты. | Выбор  эффективных  способов решения  задач в зависимость от  конкретных условий.  Волевая саморегуляция.  Контроль в форме сличения.  Ориентация на партнера по  общению. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий |
| **3. Гимнастика 16ч.** | | | | | | | |
|  |  | 34 | 1. ИОТ – гимнастика. Строевые упражнения. | Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | ОРУ в кругу. Лазание по  наклонной скам. Пр. через препят. Акробатика. Упр.  на пресс. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | 35 | 2. Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение на месте и в движении. | Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их  Демонстрировать строевые упражнения, повороты на месте, перестроение на месте и в движении. | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | Упр. на шв. стенке в висе.  Лазание по шв. стенке.  Эстафеты. Акробатика. Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение на месте и в движении. | Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | 36 | 3. Строевые упражнения. | Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | лазание по накл. скам.  Равновесие на полу, на  гимн. скам. Кувырок  вперед, ст. на лопатках. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | 37 | 4. ОРУ с мячом, скакалкой, обручем. | Осваивать универсальные умения  ловкость во время подвижных игр. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Перестроения. ОРУ в  движ. Упр. с гимн. скакал.  Подтяг. в висе.  Акробатика. ОРУ с мячом, скакалкой, обручем. | Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | 38 | 5. Прыжки через короткую скакалку. | Демонстрировать прыжки через короткую скакалку. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Танцев. шаги и прыжки.  Равновесие на гимн. скам.с  препятствием. Пр. через  скакалку. Эстафеты. Упр.  на пресс. | Самостоятельное принятие решения при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | 39 | 6.Упражнения на гимнастической скамейке. | Описывать технику выполнения упражнения.  Выполнять страховку при выполнении упражнения.  Выполнять висы и упоры.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Полоса препятствий 4  предм .Упр. на бревне и  брусьях, гимнастической скамейке | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | 40 | 7. Кувырок назад. | Описывать технику выполнения упражнения кувырок назад..  Выполнять страховку при выполнении упражнения.  Выполнять висы и упоры.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | ОРУ в колоннах м.  Лазание по канату. Пр.  через скакалку.Упр. на  бревне и брусьях. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | 41 | 8. Кувырок вперед. | Описывать технику выполнения кувырка вперед. Выполнять страховку при выполнении упражнения.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | ОРУ. Преодоление  пропасти. Высокое бревно  подлезан. под бревном.  Упр. на координацию. Кувырок вперед. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою  работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | 42 | 9. Кувырок назад, перекатом , стойка на лопатках. | Описывать технику выполнения упражнения кувырок назад, перекатом , стойка на лопатках.  выполнять страховку при выполнении упражнения.  Выполнять висы и упоры. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Равновесие h-1м. бревно.  Подтягив. Упр. на  гибкость Акробат. связка  (3-4 элем.) Кувырок назад, перекатом , стойка на лопатках. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного  характера. Умение планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстниками. |
|  |  | 43 | 10.Кувырок назад, перекатом , стойка на лопатках | Описывать технику выполнения кувырка назад, перекатом , стойка на лопатках  Выполнять двигательные действия. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Упр. в висе (перехваты),  преодоление барьера  напрыгиван. (на высоту  60-1м.) Акробатика. Кувырок назад, перекатом , стойка на лопатках | Выбор действий в  соответствии с поставленной  задачей и условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. |
|  |  | 44 | 11. Подтягивание на перекладине. | Описывать технику выполнения подтягивания на перекладине.  Выполнять страховку при выполнении упражнения.  Выполнять опорный прыжок. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Ползание и перелазан. по  горизон. поверх. Прыжки  на предм. h-60-1м. Пр.  через скакалку.  Отжимание. Подтягивание на перекладине. | Выбор действий в  соответствии с поставленной  задачей и условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. |
|  |  | 45 | 12. Мост из положения лёжа. | Описывать технику выполнения упражнения мост из положения лёжа.  Выполнять страховку при выполнении упражнения.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Строевые упр. КУ-  опорный пр. Пр. через  скакалку. Упр. с  отягощением. Мост из положения лёжа. | Выбор действий в  соответствии с поставленной  задачей и условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. |
|  |  | 46 | 13. Техника лазания по канату. | Описывать технику выполнения упражнения лазание по канату.  Выполнять страховку при выполнении упражнения.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Работа по станциям  "Лабиринт"10-8 предм.  Аэробика. Упр. на пресс. Техника лазания по канату. | Выбор действий в  соответствии с поставленной  задачей и условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. |
|  |  | 47 | 14. Поднимание ног в висе. | Описывать технику выполнения упражнения поднимание ног в висе.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Аэробика. Лазание по  канату. Перехваты (в висе  на руках и в упоре на Ⅱбрусьях). Упр. для пресса. Поднимание ног в висе. | Выбор действий в  соответствии с поставленной  задачей и условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. |
|  |  | 48 | 15. Упражнения на равновесие. | Описывать технику двигательных действий.  Выполнять упражнения на равновесие. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Висы и упоры на шв. ст. Упр. со скакалкой. Упр. на  перекладине. Лазание по канату. Упражнения на равновесие. | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при  решении проблем различного  характера. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Потребность в общении с  учителем и сверстником |
|  |  | 49 | 16. Лазание по канату. | Описывать технику выполнения упражнения лазание по канату.  Выполнять страховку при выполнении упражнения. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Построение пирамиды.  Напрыгивание на  предметы. Преодоление  препятствий с грузом. Лазание по канату. Упражнения на равновесие. | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстниками. |
| **4. Подвижные игры 9ч.** | | | | | | | |
|  |  | 50 | 1. ИОТ - подвижные игры. Урок – игра. «Пионербол». | Демонстрировать знания по истории возникновения подвижных игр. Демонстрировать переноску и надевание лыж. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Уметь слушать и отвечать на  вопросы учителя. Правильно  подобрать лыжное  снаряжение. Уметь играть в пионербол. | Выбор действий в  соответствии с  поставленной задачей и  условиями её реализации.  Волевая саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и энергии. |
|  |  | 51 | 2. Ведение мяча с изменением направления и скорости. | Демонстрировать прием и передачу мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Уметь слушать и отвечать на  вопросы учителя.  Уметь играть на  улице. Ведение мяча с изменением направления и скорости. | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при  решении проблем различного  характера. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Потребность в общении с  учителем и сверстником. |
|  |  | 52 | 3. Мини – баскетбол. | Мини – баскетбол. Демонстрировать прием и передачу мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Умение вести мяч по  заданию учителя. Выполнять  передачи на месте. Уметь  играть в команде. | Выбор действий в  соответствии с  поставленной задачей и  условиями её реализации.  Волевая саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения  заданий. |
|  |  | 53 | 4. Броски по воротам и броски в цель в ходьбе и бегом. | Броски по воротам и броски в цель в ходьбе и бегом. Демонстрировать прямой нападающий удар.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Умение вести мяч по заданию учителя. Выполнять  передачи на месте. Уметь  играть в команде. | Волевая саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения  заданий. |
|  |  | 54 | 5. Мини – футбол. | Демонстрировать прямой нападающий удар.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Мини – футбол. Проявлять самообладание,  ловкость, умения и навыки в  играх с мячом. Выполнять  упражнения коррегирующей  гимнастики | Выбор действий в соответствии с поставленной  задачей и условиями её  реализации.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению трудностей.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Взаимопомощь по  ходу выполнения |
|  |  | 55 | 6. Урок – игра. «Пионербол» | Демонстрировать прямой нападающий удар.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | «Пионербол» Проявлять самообладание,  ловкость, умения и навыки в  играх с мячом. Выполнять  упражнения коррегирующей  гимнастики | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при  решении проблем различного  характера. Логически:  понимать учебную задачу урока и стремиться ее  выполнить Взаимоконтроль и  взаимопомощь по ходу выполнения задания. |
|  |  | 56 | 7. Ловля и передача мяча. | Демонстрировать прием и передачу мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Проявлять самообладание,  ловкость, умения и навыки в  играх с мячом. Выполнять  упражнения коррегирующей  гимнастики | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при  решении проблем различного  характера. Логически:  понимать учебную задачу урока и стремиться ее  выполнить Взаимоконтроль и  взаимопомощь по ходу выполнения задания. |
|  |  | 57 | 8. Урок – игра. Мини – баскетбол. | Демонстрировать прием и передачу мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Мини – баскетбол. Проявлять самообладание,  ловкость, умения и навыки в  играх с мячом. Выполнять  упражнения коррегирующей  гимнастики | Выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Ориентир на партнера по  общению. |
|  |  | 58 | 9. Ловля и передача мяча. | Демонстрировать знания по истории и развития волейбола.  Демонстрировать стойки и передвижения игрока. | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | Уметь вести мяч  приставным шагом, правым  и левым боком. Выполнять  дыхательную гимнастику.  Уметь играть в команде, выполнять ловлю и передачу мяча. | Выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
| **5. Лыжная подготовка 20ч.** | | | | | | | |
|  |  | 59 | 1. ИОТ – лыжная подготовка. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | Уметь проходить дистанцию  по учебному кругу до 1500м  скользящим шагом. Уметь  играть на воздухе. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | 60 | 2. Ступающий шаг. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | Уметь проходить дистанцию  по учебному кругу до 1500м  ступающим шагом. Уметь  играть на воздухе. | Выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | 61 | 3. Скользящий шаг. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | Уметь проходить дистанцию  по учебному кругу до 1500м  скользящим шагом. Уметь  играть на воздухе. | Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | 62 | 4. Попеременный двухшажный ход. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | Уметь проходить дистанцию  попеременным двухшажным шагом 500-  800м. Уметь подниматься и  спускаться с горы.  Стартовый разгон 50м. | Выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | 63 | 5. Попеременный двухшажный ход без палок. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | Уметь проходить дистанцию  попеременным двухшажным шагом без палок 500-800м. Уметь подниматься и  спускаться с горы.  Стартовый разгон 50м. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 64 | 6. Попеременный двухшажный ход с палками. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Уметь проходить дистанцию  попеременным двухшажным шагом без палок 500-800м. Уметь подниматься и  спускаться с горы.  Стартовый разгон 50м. | Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 65 | 7. Спуск с горы в высокой стойке. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Уметь выполнять спуск с горы в высокой стойке.  Уметь подниматься и спускаться с горы. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 66 | 8. Спуск с горы в низкой стойке. | Демонстрировать спуск с горы в низкой стойке. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Преодолеть дистанцию  1000м скользящим шагом.  Выполнять спуск с горы в низкой стойке. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 67 | 9. Подъем в гору «лесенкой». | Демонстрировать подъем в гору «лесенкой». Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Преодолеть подъем в гору «лесенкой».  Преодолеть препятствие.  Вход-выход из лыжни. | Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 68 | 10. Урок – соревнование. Подъем в гору «елочкой». | Демонстрировать лыжные ходы. Подъем в гору «елочкой».  Анализировать правильность выполнения упражнений | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Преодолеть подъем в гору «елочкой».  Преодолеть препятствие.  Вход-выход из лыжни | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 69 | 11. Передвижение на лыжах до 2 км. | Демонстрировать лыжные ходы.  Передвижение на лыжах до 2 км. | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Выполнять повороты  и рисунки на снегу. Уметь  играть на воздухе. Передвижение на лыжах до 2 км. | Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 70 | 12. Спуск с горы. Подъем в гору. | Демонстрировать лыжные ходы, спуск с горы, подъем в гору.  Анализировать правильность выполнения упражнений | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Уметь бегать наперегонки  500м. Выполнять повороты  и рисунки на снегу. Уметь  играть на воздухе. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 71 | 13. Ступающий шаг. | Демонстрировать повороты переступанием.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Уметь проходить дистанцию  по прямой ступающим  шагом. Выполнять повороты  и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить  дистанцию 800м. Уметь  играть. | Понимать учебную  задачу урока и стремиться ее  выполнить. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.  Потребность в общении с учителем и сверстником. |
|  |  | 72 | 14. Скользящий шаг. | Демонстрировать одновременный скользящий шаг .  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  социальной роли  ученика. | Уметь проходить дистанцию  по прямой скользящим  шагом. Выполнять повороты  и рисунки на снегу. В  быстром темпе проходить  дистанцию 800м. Уметь играть. | Понимать учебную  задачу урока и  стремиться ее выполнить.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Потребность в общении с учителем и сверстником. |
|  |  | 73 | 15. Урок – игра. Спуск с горы в низкой стойке. | Спуск с горы в низкой стойке. Демонстрировать одновременный скользящий шаг .  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. Формирование  социальной роли  ученика. | Уметь проходить дистанцию , выполнять спуск с горы в низкой стойке.  Выполнять повороты  и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить  дистанцию 800м. | Понимать учебную  задачу урока и стремиться ее  выполнить. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и  энергии. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. |
|  |  | 74 | 16. Закрепление техники передвижения на лыжах. | Закрепление техники передвижения на лыжах. Демонстрировать одновременный скользящий шаг .  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  социальной роли  ученика. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Пройти дистанцию  ступающим шагом. Уметь  преодолевать препятствия на  снегу. Уметь двигаться  приставными шагами.  Дистанция 1км. | Понимать учебную  задачу урока и  стремиться ее выполнить.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Потребность в общении с учителем и сверстником. |
|  |  | 75 | 17. Закрепление техники передвижения на лыжах. | Демонстрировать подъем «полуелочкой» Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  социальной роли  ученика. | Уметь проходить дистанцию , выполнять спуск с горы в низкой стойке.  Выполнять повороты  и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить  дистанцию 800м. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 76 | 18. Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом до 2 км. | Демонстрировать подъем «полуелочкой» Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  социальной роли  ученика. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь проходить дистанцию , выполнять спуск с горы в низкой стойке.  Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом до 2 км. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Анализировать свои  действия. Оценивать  действия и достижения.  Работать в парах и  команде. |
|  |  | 77 | 19. Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом до 2 км. | Демонстрировать повороты переступанием.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Уметь проходить дистанцию , выполнять спуск с горы в низкой стойке.  Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом до 2 км. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Анализировать свои  действия. Оценивать  действия и достижения.  Работать в парах и  команде. |
|  |  | 78 | 20. Передвижение на лыжах . | Демонстрировать повороты переступанием.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь проходить дистанцию , выполнять спуск с горы в низкой стойке.  Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом до 2 км. | Определение  последовательности  промежуточных  целей с учетом  конечного результата  Волевая саморегуляция.  Взаимоконтроль  и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
| **6. Подвижные игры 6ч.** | | | | | | | |
|  |  | 79 | 1. ИОТ – подвижные игры . Урок – игра «Пионербол». | Демонстрировать прием мяча снизу двумя руками.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь выполнять остановку  после ведения. Уметь играть  в команде. Уметь выполнять  упражнения дыхательной  гимнастики. | Определение  последовательности  промежуточных  целей с учетом  конечного результата  Волевая саморегуляция.  Взаимоконтроль  и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | 80 | 2. Урок – игра. «Пионербол». | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; Пионербол». | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Уметь выполнять остановку  после ведения. Уметь играть  в команде. Уметь выполнять  упражнения дыхательной  гимнастики. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 81 | 3. Урок – игра «Снайперы». | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Снайперы» | Формирование  познавательного  интереса к  новому. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь выполнять остановку  после ведения. Уметь играть  в команде. Уметь выполнять  упражнения дыхательной  гимнастики. Уметь выполнять передачу в  колонне и в шеренге. Вести  мяч змейкой. Выполнять  бросок в корзину. Уметь  играть в команде. | Определение  последовательности  промежуточных  целей с учетом  конечного результата  Волевая саморегуляция.  Взаимоконтроль  и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | 82 | 4. Урок – игра «Снайперы». | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. | Уметь выполнять остановку  после ведения. Уметь играть  в команде. Уметь выполнять  упражнения дыхательной  гимнастики. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и энергии.  Оценивание действий,  достижений, умение работать в  паре. Самоанализ. |
|  |  | 83 | 5. Игры с ведением мяча. | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет.  Развивать прыгучесть в  упражнениях со скакалкой. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 84 | 6.Ловля и предача мяча. | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет.  Развивать прыгучесть в  упражнениях со скакалкой. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и энергии.  Оценивание действий,  достижений, умение работать в  паре. Самоанализ. |
| **7.Гимнастика 9ч.** | | | | | | | |
|  |  | 85 | 1. ИОТ – гимнастика. Строевые упражнения. | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,  «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет.  Развитие скоростно-силовых  качеств. Строевые упражнения. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 86 | 2. Мост из положения лежа на спине. | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Умение  отвечать на вопросы. Мост из положения лежа на спине. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий.  Умение работать в  паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению.  Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | 87 | 3. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Умение  отвечать на вопросы. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 88 | 4. Перелезание через бревно, коня. | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет.  Перелезание через бревно, коня. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий.  Умение работать в  паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению.  Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | 89 | 5. Комбинация из освоенных элементов. | ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Выполнять комбинацию из освоенных элементов. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 90 | 6. Лазание по гимнастической стенке. | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств. | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. Способность  ученика к  саморазвитию, к  самоанализу. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет.  Лазание по гимнастической стенке. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий.  Умение работать в  паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению.  Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | 91 | 7. Лазание по канату. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Способность  ученика к  саморазвитию, к  самоанализу. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Лазание по канату. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | 92 | 8. Урок – соревнование. Кувырок вперед, стойка на лопатках. | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | Способность  ученика к  саморазвитию, к  самоанализу. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Кувырок вперед, стойка на лопатках. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем различного  характера. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению. Формирование познавательного интереса к новому. |
|  |  | 93 | 9. Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения.. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь выполнять осн. движ.  в беге и прыжках.  Преодолевать небольшую  высоту с разбега.  Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. | Выбор действий в  соответствии с  поставленной  задачей и  условиями её  реализации.  Волевая саморегуляция.  Уметь проявлять  активность,  взаимопомощь и  выручку во время  урока. |
| **8. Легкая атлетика 9ч.** | | | | | | | |
|  |  | 94 | 1. ИОТ – легкая атлетика. Равномерный бег до 10 мин. | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.  Выполнять высокий старт. | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения.. | Уметь выполнять осн. движ.  в беге и прыжках.  Преодолевать небольшую  высоту с разбега. Выполнить  челночный бег 3х10. Знать  технику безопасности. | Выбор действий в  соответствии с  поставленной  задачей и  условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция.  Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и  выручку во время  урока. |
|  |  | 95 | 2. Техника бега 60 м. | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.  Описывать технику бега на короткие и средние дистанции. | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения. | Уметь выполнять осн. движ.  в беге и прыжках.  Преодолевать небольшую  высоту с разбега. Уметь  играть в команде. Умение  метать теннисный мяч в цель | Выбор действий в  соответствии с  поставленной задачей и  условиями её реализации.  Волевая саморегуляция.  Уметь проявлять  активность,  взаимопомощь и  выручку во время  урока. |
|  |  | 96 | 3. Закрепление техники бега. | Описывать технику двигательных действий.  Выполнять двигательные действия. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. | Уметь преодолевать  различные препятствия.  Уметь прыгать в длину с  места. Уметь играть в команде. | Выбор действий в  соответствии с  поставленной  задачей и условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция. Преодоление  чувства страха. Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет. |
|  |  | 97 | 4. Закрепление техники бега | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.  Выполнять высокий старт. | Способность  ученика к  саморазвитию, к  самоанализу. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь выполнять метание  тен. мяча в цель. Умение  бегать с макс. скоростью  2х50м. Развитие силы. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем различного  характера. Волевая  саморегуляция. Воспитание  терпеливости.  Умение работать  со взрослыми.,  прислушиваться к  чужому мнению. |
|  |  | 98 | 5. Техника прыжка в длину с разбега (разбег). | Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега (разбег) на короткие и средние дистанции.  Выполнять высокий старт. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь преодолевать  различные препятствия.  Уметь прыгать в длину с  разбега. Уметь играть в команде | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного  характера. Волевая  саморегуляция. Воспитание  терпеливости.Умение работать  со взрослыми.,  прислушиваться к  чужому мнению. |
|  |  | 99 | 6. Техника прыжка в длину с разбега (отталкивание). | Описывать технику прыжка в длину с разбега (отталкивание).  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Умение  бегать с макс. скоростью  400м. Техника прыжка в длину с разбега (отталкивание). | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного  характера. Волевая  саморегуляция. Воспитание  терпеливости.  Умение работать  со взрослыми.,  прислушиваться к  чужому мнению. |
|  |  | 100 | 7. Урок – эстафета. Бег 30 м. | Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь выполнять метание  тен. мяча с разбега. Умение  бегать с макс. скоростью  30м. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Волевая саморегуляция.  Воспитание терпеливости.  Умение работать со взрослыми., прислушиваться к  чужому мнению. |
|  |  | 101 | 8. Равномерный бег до 10 мин. | Описывать технику равномерного бега до 10 мин.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь проявлять ловкости  быстроту в играх с мячом.  Уметь пробегать дист. с  равномерной скоростью до  10 мин. Уметь выполнять  упражнения дыхательной  гимнастики | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. Волевая  саморегуляция.  Воспитание  терпеливости. Умение работать со взрослыми.,  прислушиваться к  чужому мнению. |
|  |  | 102 | 9. Техника метания мяча в цель. | Описывать технику метания.  Демонстрировать технику метания.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь выполнять метание  тен. мяча в цель. Умение  бегать с макс. скоростью  300м. Развитие силы. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера.  Волевая саморегуляция.  Воспитание терпеливости.  Умение работать  со взрослыми.,  прислушиваться к  чужому мнению. |