

Является частью  
Основной образовательной программы  
начального общего  
образования НОУ СОШ «Веритас»

### Рабочая программа

Предмет	Физическая культура. 1-4 классы
Уровень образования	Начальное общее образование
Год разработки	2015

# Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (1-4 классы) построена и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон Министерства образования и науки Российской Федерации « Об Образовании»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1-4 классы) (Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357)
3. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с ФГОС
4. Образовательная программа начального общего образования НОУ СОШ «Веритас».

Программа для 1-4 класса рассчитана на 99 часов при трёхразовых занятиях в неделю (для 1 класса), 102 часа при трёхразовых занятиях (для 2-4 классов).

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. Учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных отметок.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования (климатогеографическими условиями) невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам: лёгкая атлетика (прыжок в высоту); гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине).

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на вариативную часть раздел гимнастика заменена подвижными и спортивными играми, увеличено количество уроков по лыжной подготовке (региональный компонент).

## Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физкультурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

### Основные содержательные линии

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

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений,

подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### Цели обучения

В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление. Творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.

- ❖ Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- ❖ Развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- ❖ Овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- ❖ Воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;
- ❖ Содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. Освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- ✓ Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств, повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- ✓ Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- ✓ Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- ✓ Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ✓ Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- ✓ Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;
- ✓ Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
- ✓ Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- ✓ Содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержании программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрелых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физкультуры подразделять на три типа:

- С образовательно-познавательной направленностью (на таких уроках учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. Целесообразно использовать учебники по физической культуре.)
- С образовательно-предметной направленностью (такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр.)
- С образовательно-тренировочной направленностью (такие уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной.)

Каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков,

физкультминутках и подвижных играх на переменах, во время прогулок.

Выполняя программный материал, уроки рекомендуется проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, но и в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 1 – 4 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за четыре года обучения составляет 405 часов. Из этого объёма в примерной программе выделяется 10% учебного времени, которое является резервным и используется создателями авторских учебных программ по своему усмотрению.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учётом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Результаты обучения представлены в Требованиях к уровню подготовки оканчивающих начальную школу и содержат три компонента: знать/понимать – перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; уметь – владение конкретными умениями и навыками; выделена также группа умений, которыми ученик может пользоваться во внеучебной деятельности – использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

-на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные

площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

-на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

-на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и

условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

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

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

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

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

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

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

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное

и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

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

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

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

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

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

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

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

**Содержание учебного предмета**

**(405 час.) Теория 50 час.**

**1 класс ( 99 часов )**

**Знания по физической культуре**

**( Практических занятий 86часов из них из них теории 13 часов)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.

Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физминуток.

Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.)

Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения.

Общие представления об осанке, её влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

## **Деятельность оздоровительной направленности**

Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способам обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

*Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильной осанки и формы стопы.*

## **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью**

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения.

Упражнения дыхательной гимнастики.

Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

## **Знания о физической подготовке**

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приёмы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по её измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её связь с тренировкой системы дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

### **Способы деятельности с общеразвивающей направленностью**

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Измерение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения.)

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

### **Физическая подготовка с общеобразовательной направленностью**

#### ***Жизненно важные двигательные навыки и умения***

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий.

#### ***Акробатические упражнения с элементами гимнастики***

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

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

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

***Гимнастика - 20ч. Из них 2 часа теории.***

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

***Легкая атлетика***  
***29ч. Из них 4 часа теории.***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

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

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

***Лыжные гонки 18ч. Из них 2 часа теории.***

*Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом. *Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры 15ч. Из них 2 часа теории.***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой в связи с погодными условиями

**2 класс ( 102 часа)**

**Практических занятий 89 час, теории 13 час.**

**Знания по 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 Гимнастика - 20ч. Из них 2 часа теории.***

*Организирующие 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.

***Легкая атлетика Легкая атлетика  
29ч. Из них 4 часа теории.***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 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.

***Лыжные гонки 18ч. Из них 2 часа теории.***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход. *Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры 15ч. Из них 2 часа теории.***

*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».

*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 «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*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».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой в связи с погодными условиями

### **3 класс**

**Знания по физической культуре 102 час**

**Практических занятий 90 часов , теории 12 часов.**

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 Гимнастика - 20ч..Из них 2 часа теории.***

*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 29ч. Из них 6 часа теории***

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

### ***Лыжные гонки 18ч. Из них 2 часа теории.***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

### ***Подвижные игры 9ч. Из них 1 час теории***

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

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

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*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».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой в связи с погодными условиями.

**4 класс**  
**Знания по физической культуре**

**Практических занятий 90 часов , теории 12 часов.**

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 20ч..Из них 2 часа теории.***

*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 вися 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 29ч.Из них 6 часа теории***

*Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.*

### ***Лыжные гонка18ч. Из них 2 часа теории.***

*Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.*

### ***Подвижные игры9час Из них 1 час теории***

*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 раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».*

*На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».*

*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»).*

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

На занятиях физической культуры в первом классе для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков: **урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок-сказка, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие.**

**Методы проведения занятий разнообразны:** метод показа, метод сравнения, метод анализа.

**Формы организации учебного процесса:** индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

**Формы контроля опорной системы знаний:** наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

**Условия реализации:** наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарём, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятий бегом.

**Уровень физической подготовленности**

**1 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
из вися лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места (см)	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

**2 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места (см)	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами	Коснуться лбом	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами пола
	колен	пола	пола	колен	пола	
Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе (кол-во раз)	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись (кол-во раз)				12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта (сек)	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, (мин.)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, (мин.)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

#### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	Высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе (кол-во раз)	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись (кол-во раз)				18	15	10
Бег 60 м с высокого старт (сек)	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м (мин)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, (мин.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

#### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

**Отметка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Отметка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### **Универсальные учебные действия на уроках физической культуры**

Предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- Основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости.
- Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- В области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- В области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действий; распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

## Приоритеты предметного содержания в формировании УУД

Смысловые акценты УУД	Физическая культура
Личностные	Смыслообра-зование, нравственно-этическая ориентация
Регулятивные	Целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, алгоритмизация действий
Коммуникативные	Взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперацию

### Виды универсальных учебных действий

Личностные действия	Регулятивные действия	Коммуникативные действия
<p><b>Смыслообразование</b>                      Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развития познавательных интересов, учебных мотивов;</li> <li>- формирования мотивов достижения и социального признания;</li> <li>- мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности.</li> </ul> <p>Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? – и уметь на него отвечать.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Целеполагание</i>-как постановка учебной задачи на основе того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно.</li> <li>- <i>планирование</i> – определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;</li> <li>- <i>прогнозирование</i> – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;</li> <li>- <i>контроль</i> в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;</li> <li>- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;</li> <li>- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;</li> <li>- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;</li> <li>- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами</li> </ul>

	<p>отличий от эталона;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;</li> <li>- <i>оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;</li> <li>- <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.</li> </ul>	родного языка.
--	--	----------------

**Сочетание элементов современных образовательных технологий в структуре урока физической культуры.**

№	Этап урока	Варианты использования образовательных технологий.
1.	Актуализация знаний	Игровые технологии, педагогика сотрудничества, здоровьесберегающий подход.
2.	Сообщение темы и целей урока.	Проблемное обучение, педагогика сотрудничества, информационно-коммуникативные технологии.
3.	Работа по теме урока.	Технология активного учебного процесса, индивидуальный и дифференцированный подход, гуманно-личностная технология, развивающее обучение, игровые технологии, проблемное обучение.
4.	Физкультминутка.	Здоровьесберегающие технологии.
5.	Индивидуальная (самостоятельная) работа	Информационно-коммуникативные технологии.
6.	Итог урока.	Гуманно-личностная технология.
7.	Рефлексия.	Здоровьесберегающий подход.

## Тематическое планирование по физической культуре 1 класс (99ч)

№ п/п	Тема урока	Предметные результаты	Виды учебной деятельности		
			Содержание урока (Ученик должен знать)	Личностные УУД Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
	<i>Легкоатлетические упражнения - 15ч. Из них 2 часа теории.</i>				
1.	<b>Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения.</b>	Знать основы ТБ,  профилактика травматизма.  Обучение строевым упражнениям: построение в колонну по 1, в шеренгу. Обучение навыкам ходьбы, ходьбы на носках, на пятках. Обучение навыкам бега, бега в чередовании с ходьбой. Упражнения на общее развитие.  Эстафеты	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе: -развития познавательных интересов, учебных мотивов; -формирования мотивов достижения и социального признания; - мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности. Ученик должен задаваться вопросом: Какое значение и какой смысл имеет для меня учение? – и уметь на него отвечать.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.	<i>Целеполагание</i> - как постановка учебной задачи на основе того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно. <i>планирование</i> определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий; <i>контроль</i> в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

2	<p><b>ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м)</b></p> <p><u>ТЕОРИЯ</u> Беседа о значении занятий физическими упражнениями</p>	<p>Продолжить обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево.</p> <p>Ходьба, ходьба на носках, на пятках, коротким, средним, длинным шагом.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Подвижная игра «Вызов номера», «Салки»</p>	<p>Внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p><i>Прогнозирование</i> – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик.</p>
3	<p><b>Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры.</b></p>	<p>Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. ОРУ (в кругу)</p> <p>Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки».</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.</p>	<p><i>Саморегуляция</i> как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.</p>

4	<b>Бег 500м</b> <b>ОРУ без предметов.</b>	Игра: «Метание на точность»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе: -развития познавательных интересов, учебных мотивов; -формирования мотивов достижения и социального признания.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
5	<b>Обучение технике прыжка в длину с места.</b> <b>Подвижные игры</b>	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет». ОРУ с мячом.	Нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;	<i>Прогнозирование</i> – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик.
6	<b>Закрепление техники прыжка с места.</b> <b>Эстафеты</b>	ОРУ со скакалкой.	Нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.

7	<p><b>Совершенствование техники прыжка с места.</b></p> <p><u>ТЕОРИЯ .Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика</u></p>	<p>Польза утренней гимнастики, необходимые рекомендации.</p>	<p>Нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.</p>	<p>Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;</p>	<p><i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>
8	<p><b>Учет техники прыжка с места.</b></p> <p><b>Эстафеты.</b></p>	<p>Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p>	<p>Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него отвечать.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Прогнозирование</i> – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p><i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p>

9	<b>Бег 1000 метров</b>		<p>Равномерный бег (3мин)          Чередование ходьбы и бега.          Игра «Третий лишний»</p>	<p>Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе:          -развития познавательных интересов, учебных мотивов; -формирования мотивов достижения и социального признания.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Планирование общей цели и пути её достижения;          распределение функций и ролей в совместной деятельности;          конструктивное разрешение конфликтов;          осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов.</p>	
---	------------------------	--	---	---	--	---	--

10	<b>Обучение техники метания мяча на дальность.</b>	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов.
11	<b>Закрепление техники метания мяча на дальность. Игры.</b>	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля.

12	<b>Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине.</b>	Игра: «Через кочки и пенечки».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
13	<b>Обучение технике бега.</b> Игра «Прыгающие воробушки»	Стартовые ускорения на 15-20 метров (высокий старт), 15-20 метров (низкий) старт	Нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
14	<b>Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль)</b>  <b>Эстафеты.</b>	Равномерный бег 5мин. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.	Нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

15	<b>Учет бега на выносливость. Подвижные игры.</b>	Бег 1000м Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность.	Управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
<i>Гимнастика - 20ч. Из них 2 часа теории.</i>					
16	<b>Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития.</b>	Группировка, перекуты в группировке; лазание по гимнастической стенке.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
17	<b>Перекуты в группировке с последующей опорой руками за головой.</b>	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.

18	<b>Ритмическая гимнастика.</b> <b>Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.</b>	Группировка, перекаты в группировке. Упражнения на равновесии. Игра на внимание.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
19	<b>Обучение технике кувырка в сторону, вперед.</b>	Стойка на лопатках с поддержкой.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
20	<b>Ритмическая гимнастика.</b> <u>Теория выполняем физкультминутки.</u>	Группировка и перекаты в группировке. Для чего необходимо проводить ,и при каких случаях физкультминутки.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

21	<b>Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты</b>	Игра с построением в одну шеренгу: «Кто быстрее». Стойка на лопатках, кувырок вперед.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
22	<b>Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки.</b>	Кувырок вперед ( зачёт) . Эстафеты с лазанием.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
23	<b>ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Лазание по наклонной скамейке.</b>	Игра «Гимнасты» с элементами акробатики. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке кувырок назад.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.

24	<b>«Мост» со страховкой. Кувырок вперед, назад.</b>	Подвижная игра: «Гимнасты». Лазание по гимнастической наклонной скамейке.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Саморегуляция</i> как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.
25	<b>ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение в равновесии.</b>	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.  «Мост» со страховкой.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Саморегуляция</i> как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.
26	<b>Перелазание через препятствия. «Мост» со страховкой.</b>	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.  Упражнения в равновесии.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	<i>Саморегуляция</i> как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.

27	<p><b>ОРУ с гимнастической палкой.</b></p> <p><b>Эстафеты по наклонной скамейке.</b></p>	<p>Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.</p> <p>Продолжить обучение: висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе; «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках.</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p><i>Саморегуляция</i> как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.</p>
28	<p><b>ОРУ со скакалкой.</b></p> <p><b>«Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе.</b></p>	<p>Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования.</p> <p>Игра: «Попрыгунчики-воробушки»</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p><i>Саморегуляция</i> как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.</p>
29	<p><b>ОРУ со скакалкой.</b></p> <p><b>Упражнения в висе на гимнастической стенке.</b></p>	<p>Специальные упр. на развитие мышц пресса и плечевого пояса. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа.</p> <p>Подвижная игра: «У медведя во бору»</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>

30	<b>ОРУ со скакалкой.</b> <b>Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса</b>	Подвижная игра: «Скалолазы».  «Мост» из положения лежа. Ходьба на низком бревне ( на носках, пере-менный шаг, шаг с подскоком).	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
31	<b>ОРУ со скакалкой.</b> <u>Теория- одежда для занятий физическими упражнениями.</u>	Какой должна быть одежда на уроке физической культуры в спортивном зале, на стадионе.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
32	<b>Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.</b>	Подвижная игра: «Воробьи и вороны».  Акробатика-мост и стойка на лопатках. Упражнения на бревне.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

33	<b>Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.</b>	Подвижная игра: «Через кочки и пенечки».  Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
----	--	--	--	---	--

***Лыжная подготовка - 18ч. Из них 2 часа теории.***

**В случае неблагоприятных погодных условий занятия лыжной подготовки заменяются; кроссовой подготовкой, ОФП, подвижными играми.**

34/ 34	<b>ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом</b>	Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево.  Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
-----------	---	--	--	---	--

35	<b>Обучение технике ступающего и скользящего шага без палок и с палками.</b>		Игра «Кто быстрее» Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
36	<b>Обучение технике повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки»</b>		Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
37	<b>Обучение технике подъема и спуска под уклон.</b>		Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

38	<b>Обучение технике передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже.</b>	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.  Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», «Самокат»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
39	<b>Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.</b>	То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину Игра «Кто быстрее?»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
40	<b>Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.</b>	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

41	<p><b>Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.</b> <u>Теория-Закаливание</u></p>	<p>Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.</p> <p>Способы и последовательность закаливания.</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>
42	<p><b>Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.</b></p>	<p>Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?».</p>	<p>Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.</p>
43	<p><b>Передвижение ступающим шагом в шеренге.</b></p>	<p>Игра «Кто быстрее».</p>	<p>Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p>

44	<b>Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.</b>		Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
45	<b>Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.</b>		Упр: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжной; прыжки на месте; приставные шаги в сторону.  Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	

46	<b>Передвижение ступающим шагом широкими размахиваниями руками.</b>	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.  Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
47	<b>Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.</b>	Скользящим шагом под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
48	<b>Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. Теория-что делать если ты плохо себя чувствуешь.</b>	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.  Признаки плохого самочувствия, и правильные шаги для его устранения.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

49	<p><b>Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м</b></p> <p><b>Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.</b></p>		<p>Игра «Кто дальше проскользит?»</p>	<p>Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p>	
50	<p><b>Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.</b></p>		<p>Согласованность движений рук и ног.</p> <p>Передвижение 30-50 м.</p> <p>Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой».</p> <p>Эстафеты.</p>	<p>Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p>	

51	<b>Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время.</b>	Игра «С горки на горку». Игры «Не задень», «Биатлон», «Подними». Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
----	---	--	---	---	--

***Подвижные игры - 9ч.Из них 1 час теории.***

52	<b>Техника безопасности на уроках подвижных игр.</b>		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «2 мороза»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
----	--	--	---	---	---	--

53	<b>Закрепление техники игры.</b>	ОРУ. Игры «Пятнашки», «2 мороза» Ведение мяча с изменением направления Эстафеты	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
54	<b>Совершенствование техники игры.</b>	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде».  Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
55	<b>Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты.</b>	Игра «Лисы и куры»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

56	<b>Броски снизу в кольцо двумя руками снизу.</b>	Игра «Мяч в корзину»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
57	<b>Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу.</b>	Игра «Мяч в корзину» , «Бросай - поймай»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
58	<b>Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом.</b>	Игра «Выстрел в небо»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.

59	<p><b>Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.</b></p> <p><u>Теория-играем.</u></p>	<p>Игра «Выстрел в небо»</p> <p>Учимся обращаться с мячом.</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>
60	<p><b>Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.</b></p>		<p>Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p>

*Подвижные игры с элементами игр – 15ч.Из них 2 часа теории.*

61	<b>Техника безопасности во время занятий играми.</b>	<p>Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.</p> <p>Игра «Играй-играй мяч не теряй».</p>	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
62	<b>Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом</b>	<p>Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой, с отскоком от пола, с расстояния до 3 м. Игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.</p>	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
63	<b>Ведение мяча с изменением направления.</b>	<p>Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху.</p> <p>Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».</p>	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

64 <i>Изучение нового м-ла</i>	<p><b>Ведение мяча с изменением направления.</b></p> <p><u>Теория-тело человека.</u></p>		<p>Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху.</p> <p>Зачем нам нужен скелет.</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>	
65 <i>м-ла Изучение нового</i>	<p><b>Ловля и передача мяча на месте и в движении.</b></p>		<p>Перемещения; подводящие упражнения для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой.</p> <p>Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй»</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>	

66	<b>Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.</b>	<p>Передвижение по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).</p> <p>Ловля мяча двумя руками.</p> <p>Игра «Мяч водящему», «Выстрел в небо»</p>	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
67	<b>Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол»</b>	ОРУ с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
68	<b>Верхняя и нижняя передачи мяча над собой</b>	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой). <p>Игра «У кого меньше мячей»</p>	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

69	<b>Верхняя и нижняя передачи мяча в парах</b>		ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
70	<b>Нижняя прямая подача мяча в кругу</b>		Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
71	<b>Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу</b>		Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.

72	<b>Учебная игра «Пионербол»</b>	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
73	<b>Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу</b>	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.

74	<b>Учебная игра в «Пионербол» Теория-Мышцы человека.</b>	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку Зачем человеку мышцы.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
75	<b>Учебная игра в «Пионербол»</b>	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;  способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.

**Кроссовая подготовка - 10 часов Из них 2 часа теории.**

76	<b>Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</b>	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
77	<b>Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Теория – двигательные качества человека.</b>	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Раскрыть содержание темы.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
78	<b>Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</b>	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

79	<b>Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</b>	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
80	<b>Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</b>	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
81	<b>Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м)</b>	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.

82	<b>Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).</b>	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
83	<b>Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Теория-развиваем выносливость.</b>	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости Польза развития выносливости.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
84	<b>Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</b>	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.

85	<b>Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</b>	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
----	--	---	--	---	--

*Лёгкая атлетика - 14ч. Из них 2 часа теории.*

80	<b>ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.</b>	Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Подвижные игры	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
----	---	--	--	---	--

87	<b>Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м</b>	Бег в заданном коридоре. Игра «Вороны и воробьи» Прыжки через скакалку.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
88	<b>ОРУ Прыжки в длину с места. Эстафеты.</b>	Беговые упражнения Челночный бег 3x10 м. Игра «невод». Прыжок в длину с места: через обруч. Игра «Рыбаки и рыбки».	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
89	<b>ОРУ Прыжки в длину с разбега, с отталкиваем одной ногой и приземлением на 2 ноги.</b>	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). Подвижная игра «Лисы и куры».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

90	<u>Теория-развиваем быстроту.</u>	Развития быстроты с помощью упражнений.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
91	<b>Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты.</b>	ОРУ Метание Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
92	<b>Метание мяча на дальность. Игры</b>	ОРУ Метание Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.

93	<p><b>ОРУ в движении.</b></p> <p><b>Бег 30 м (учёт)</b></p> <p><b>Подвижные игры</b></p>	<p>Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Бег на 200 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Круг-кружочек». «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>
94	<p><b>ОРУ Бег по пересечённой местности</b></p>	<p>Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100 м-ходьба)</p>	<p>Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p>
95	<p><u>Теория-как расслаблять мышцы.</u></p>	<p>Для чего и как правильно расслаблять мышцы.</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>

96	<b>ОРУ в движении</b> <b>Медленный бег до 5 мин</b> <b>Эстафеты.</b>	Равномерный бег 5мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100м-ходьба) Прыжки в длину с разбега.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
97	<b>Бег 1000 м без учета времени. Игры.</b>	ОРУ в движении. Подвижные игры «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Так и так».	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
98	<b>Подвижные игры.</b> <b>Соревнования.</b>	Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижные игры «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.

99	<b>Подвижные Соревнования.</b> <b>игры.</b>		Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
----	---	--	---	---	--

**Тематическое планирование по физической культуре 2 класс  
(102ч)**

№п/п	Тема урока	Тип урока	Предметные результаты	Виды учебной деятельности		
				Содержание урока (Ученик должен знать)	Личностные УУД Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<b><i>Легкоатлетические упражнения - 15ч. Из них 2 часа теории.</i></b>						
1	<b>Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения.</b>	Вводный	Знать основы ТБ, профилактика травматизма. Обучение строевых упражнений. Упражнения на общее развитие. Эстафеты	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе: -развития познавательных интересов, учебных мотивов; -формирования мотивов достижения и социального признания; -мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности Ученик должен задаваться вопросом: Какое значение и какой смысл имеет для меня учение? – и уметь на него отвечать.	<b>Целеполагание</b> - как постановка учебной задачи <b>Планирование</b> определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий; <b>прогнозирование</b> – предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; <b>саморегуляция</b> как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.
2	<b>ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с</b>	Изучение нового	Продолжить обучение	Внутренняя позиция школьника;		

	<p><b>ускорением (30м)</b></p> <p><u>ТЕОРИЯ</u> Беседа о значении занятий физическими упражнениями</p>	м-ла	<p>строевых упражнений.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Подвижная игра «вызов номера», «Салки»</p>	<p>учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;</p> <p>способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>		
3	<p><b>Подготовка к бегу на длинные дистанции.</b></p> <p><b>Игры.</b></p>	Изучение нового м-ла	<p>Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. О РУ (в кругу)</p> <p>Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки».</p>	<p>Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.</p>
4	<p><b>Бег 500м ОРУ без предметов.</b></p> <p><b>Игра: «Метание на точность»</b></p>	Комплексный	<p>Игра: «Метание на точность»</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;</p> <p>способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>

5	<b>Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры</b>	Изучение нового м-ла	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет». ОРУ с мячом.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
6	<b>Закрепление техники прыжка с места. Эстафеты</b>	Комплексный	ОРУ со скакалкой.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
7	<b>Совершенствование техники прыжка с места . ТЕОРИЯ</b> <u>Зарядка –утренняя гигиеническая гимнастика</u>	<u>Изучение нового м-ла.</u>	Польза утренней гимнастики, необходимые рекомендации.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
8	<b>Учет техники прыжка</b>	Контрольный		Ориентация на понимание причин успеха в учебной	Планирование	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и

	<b>с места</b> <b>Эстафеты</b>			деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
9	<b>Бег 1000 метров</b>	Комплексный	Равномерный бег (3мин) Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
10	<b>Обучение техники метания мяча на дальность.</b>	Изучение нового м-ла	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.

11	<b>Закрепление техники метания мяча на дальность. Игры.</b>	Совершенство ЗУН	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
12	<b>Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине</b>	Контрольный	Игра: «Через кочки и пенечки».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
13	<b>Обучение технике бега.</b>	Изучение нового м-ла	Стартовые ускорения на 15-20 метров (высокий старт), 15-20 метров (низкий) старт	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

14	<b>Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты.</b>	Совершенство ЗУН	Равномерный бег 5мин	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
15	<b>Учет бега на выносливость. Подвижные игры.</b>	Контрольный	Бег 1000м	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.

***Гимнастика - 20ч. Из них 2 часа теории.***

16	<b>Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития.</b>	Изучение нового м-ла	Строевые упражнения. О.Р.У. Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
17	<b>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.</b>			Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
18	<b>Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.</b>	Изучение нового м-ла	Группировка, перекаты в группировке. Упражнения на равновесии. Игра на внимание.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
19	<b>Ритмическая гимнастика.</b>		Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и

					сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	уровня усвоения.
20	<b>Ритмическая гимнастика.</b> <u>Теория выполняем физкультминутки.</u>	Изучение нового м-ла	Группировка и перекаты в группировке. Для чего необходимо проводить ,и при каких случаях физкультминутки.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
21	<b>Ритмическая гимнастика. Эстафеты</b>	Совершенствование ЗУН	Игра с построением в одну шеренгу: «Кто быстрее» Лазание по гимнастической стенке. Стойка на лопатках, кувырок	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
22	<b>Ритмическая гимнастика. Эстафеты с лазанием.</b>	Контрольный	Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед на отметку.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.

				самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.		
23	<b>ОРУ гимнастической палкой под музыку.</b>	с Изучение нового м-ла	Игра «Гимнасты» с элементами акробатики. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке - кувырок назад. Лазание по наклонной скамейке	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
24	<b>ОРУ с гимнастической палкой.</b>	Совершенствование ЗУН	Подвижная игра: «Гимнасты». «Мост» со страховкой. Лазание по наклонной скамейке. Кувырок вперед, назад.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
25	<b>Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой.</b>	Совершенствование ЗУН		Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.

				тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.		
26	<b>Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой.</b>	Совершенствование ЗУН		Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
27	<b>ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты по наклонной скамейке.</b>	Совершенствование ЗУН	Продолжить обучение: висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе; «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
28	<b>ОРУ со скакалкой. «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе.</b>	Совершенствование ЗУН	Игра: «Попрыгунчики-воробушки»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.

				критериев успешности учебной деятельности.			
29	<b>ОРУ со скакалкой. «Мост» без помощи помощника. Упражнения в висе на гимнастической стенке.</b>	Контр.	Специальные упр. на развитие мышц пресса и плечевого пояса. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа.  Подвижная игра: «У медведя во бору»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
30	<b>ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса</b>	Комплексный	Подвижная игра: «Скалолазы». «Мост» из положения лежа. Ходьба на низком бревне ( на носках, пере-менный шаг, шаг с подскоком).	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
31	<b>ОРУ со скакалкой. Теория- одежда для занятий физическими упражнениями.</b>	Комплексный.	Какой должна быть одежда на уроке физической культуры в спортивном зале на стадионе	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	

				тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.		
32	<b>Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.</b>	Совершенствован ие ЗУН	Подвижная игра: «Воробьи и вороны» Акробатика-мост и стойка на лопатках. Упражнения на бревне.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
33	<b>Ритмическая гимнастика. Комплекс подводящих упражнений разучивания переворота «Колесо».</b>	Урок коррекции и	Подвижная игра: «Через кочки и пенечки»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.

***Лыжная подготовка - 18ч. Из них 2 часа теории.***

**кроссовой подготовкой , ОФП, подвижными играми.**

34	<b>ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение техники</b>	Изучение нового м-ла	Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками —	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае
----	---	----------------------	--	---	--	--

	<b>надевания и переноски лыж. Передвижение ступающим шагом</b>		опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево.  Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне	самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	расхождения эталона, реального действия и его результата.
35	<b>Передвижение ступающим шагом в шеренге, скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.</b>	Изучение нового м-ла	Игра «Кто быстрее»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
36	<b>Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.</b>	Изучение нового м-ла	Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
37	<b>Подводящие упражнения на месте: Передвижение по кругу, чередуя</b>	Изучение нового м-ла	Упр: поднятие согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели,	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

	<b>ступающий и скользящий шаг без палок.</b>		лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону.  Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»		функций участников, способов взаимодействия.	
38	<b>Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.</b>	Изучение нового м-ла	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.  Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», «Самокат»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
39	<b>Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.</b>  <b>Передвижение скользящим шагом по разметке.</b>	Изучение нового м-ла	То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину Игра «Кто быстрее?»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
40	<b>Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.</b>  <b>Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.</b>	Изучение нового м-ла	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

			соседнюю лыжню			
41	<b>Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.</b> <u>Теория-Закаливание</u>	Смешанный.	. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.  Способы и последовательность закаливания.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
42	<b>Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.</b>	Совершенствование ЗУН	Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
43	<b>Передвижение ступающим шагом в шеренге, скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне.</b>	Совершенствование ЗУН	Игра «Кто быстрее».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

44	<b>Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.</b>	Совершенствование ЗУН	Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
45	<b>Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.</b>	Совершенствование ЗУН	Упр: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону.  Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
46	<b>Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат»</b>	Совершенствование ЗУН	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.  Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
47	<b>Передвижение под пологий уклон</b>	Совершенствование ЗУН	Скользящим шагом под пологий уклон с	Смыслообразование, т. е. установление	Планирование учебного сотрудничества с	Планирование общей цели и пути её достижения;

	скользящим шагом без палок.  Передвижение скользящим шагом по разметке		широкими размахиваниями руками. То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?»	обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
48	<b>Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м.</b>  <u>Теория-что делать если ты плохо себя чувствуешь.</u>	Смешанный.	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.  Признаки плохого самочувствия, и правильные шаги для его устранения.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
49	<b>Скользкий шаг с палками на отрезке до 100 м</b>  Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	Комплексный	Игра «Кто дальше проскользит?»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
	<b>Ознакомление с</b>	Изучение	Согласованность	Ориентация на	Планирование учебного	<i>Коррекция</i> – внесение

50	<b>попеременным двухшажным ходом</b>	нового м-ла	движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Эстафеты.	понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
51	<b>Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.</b>	Комплексный	Игра «С горки на горку». Игры «Не задень», «Биатлон», «Подними».	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
<b><i>Подвижные игры - 9ч. Из них 1 час теории</i></b>						
52	<b>Техника безопасности на уроках подвижных игр. Обучение техники игры.</b>	Изучение нового м-ла	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «2 мороза» Ведение мяча на месте и в движении	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
53	<b>Закрепление техники игры. Ведение мяча с</b>	Комплексный	ОРУ. Игры «Пятнашки», «2	Смыслообразование, т. е. установление	Планирование учебного сотрудничества с	Планирование общей цели и пути её достижения;

	<b>изменением направления Эстафеты.</b>		мороза»	обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
54	<b>Совершенствование техники игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении.</b>	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
55	<b>Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты.</b>	Комплексный	Игра «Лисы и куры»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
56	<b>Броски снизу в кольцо двумя руками</b>	Изучение нового материала	Игра «Мяч в корзину»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной	Планирование учебного сотрудничества с	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ

	<b>снизу.</b>			деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
57	<b>Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу.</b>	Совершенствован ие ЗУН	Игра «Мяч в корзину» , «Бросай - поймай»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
58	<b>Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом.</b>	Контроль ный	Игра «Выстрел в небо»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
59	<b>Ловля и передача мяча на месте и в</b>	Изучение нового м- ла.	Игра «Выстрел в небо»  Учимся обращаться с	Смыслообразование, т. е. установление	Планирование учебного сотрудничества с	Планирование общей цели и пути её достижения;

	<b>движении по кругу.</b> <u>Теория-играем.</u>		мячом.	обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
60	<b>Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.</b>			Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
<b>Подвижные игры с элементами игр – 15ч. Из них 2 часа теории</b>							
61	<b>Техника безопасности во время занятий играми.</b> <b>Бросок мяча снизу на месте. ОРУ.</b>	Изучение нового м-ла	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.  Игра «Играй-играй мяч не теряй».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
62	<b>Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча снизу на месте.</b> <b>Ловля мяча на месте.</b>	Изучение нового м-ла	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками —	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной	

	<b>Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом</b>		подбрасывания над собой, с отскоком от пола, с расстояния до 3 м. Игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
63	<b>Ведение мяча с изменением направления.</b>	Изучение нового м-ла	Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху.  Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
64	<b>Ведение мяча с изменением направления.</b>  <u>Теория-тело человека.</u>	Комплексный	Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху.  Зачем нам нужен скелет.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
65	<b>Ловля и передача мяча на месте и в движении.</b>	Изучение нового м-ла	Перемещения; подводящие упражнения для ловли мяча. Ведение мяча на	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками —	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона,

			<p>месте и в движении правой и левой рукой.</p> <p>Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй»</p>	<p>самоконтроль результата;</p> <p>способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>реального действия и его результата.</p>
66	<b>Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.</b>	Комплексный	<p>Передвижение по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).</p> <p>Ловля мяча двумя руками.</p> <p>Игра «Мяч водящему», «Выстрел в небо»</p>	<p>Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.</p>
67	<b>Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол»</b>	Изучение нового м-ла	<p>ОРУ с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч»</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;</p> <p>способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>
68	<b>Верхняя и нижняя передачи мяча над собой</b>	Изучение нового м-ла	<p>ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди.</p>	<p>Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и</p>	<p>Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и</p>

			<p>Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой).</p> <p>Игра «У кого меньше мячей»</p>	<p>между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.</p>	<p>сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.</p>
69	<b>Верхняя и нижняя передачи мяча в парах</b>	Комплексный	<p>ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>
70	<b>Нижняя прямая подача мяча в кругу</b>	Комплексный	<p>Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.</p>	<p>Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.</p>
71	<b>Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу</b>	Комплексный	<p>Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и</p>	<p><i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае</p>

			двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.	самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	расхождения эталона, реального действия и его результата.
72	<b>Учебная игра в «Пионербол»</b>	Изучение нового м-ла	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
73	<b>Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу</b>	Комплексный	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.

74	<b>Учебная игра в «Пионербол» Теория-Мышцы человека.</b>	Комплексный	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку Зачем человеку мышцы.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
75	<b>Учебная игра в «Пионербол»</b>	Комплексный	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.

***Кроссовая подготовка - 10 часов Из них 1 час теории***

76	<b>Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</b>	Комплексный	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
----	---	-------------	---	---	---	--

77	<b>Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Теория –двигательные качества человека.</b>	Комплексный	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Раскрыть содержание темы.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
78	<b>Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</b>	Комплексный	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
79	<b>Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</b>	Комплексный	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
	<b>Равномерный бег 6</b>	Комплекс	Подвижная игра	Смыслообразование, т.	Планирование учебного	Планирование общей цели

80	минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	ный	«Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
81	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м)	Комплексный	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
82	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).	Комплексный	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
83	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Теория-	Комплексный	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи	Планирование учебного сотрудничества с учителем и	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и

	<b>развиваем выносливость.</b>		Польза развития выносливости.	между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
84	<b>Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</b>	Комплексный	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
85	<b>Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</b>	Комплексный	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
<b><i>Лёгкая атлетика - 14ч. Из них 2 часа теории</i></b>						
86	<b>ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.</b>	Комплексный	Беговые упражнения. Прыжки через препятствия.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками —	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае

			Подвижные игры	самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	расхождения эталона, реального действия и его результата.
87	<b>Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м</b>	Комплексный	Бег в заданном коридоре. Игра «Вороны и воробьи»  Прыжки через скакалку.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
88	<b>ОРУ Прыжки в длину с места. Эстафеты.</b>	Комплексный	Беговые упражнения Челночный бег 3х10 м. Игра «невод». Прыжок в длину с места: через обруч. Игра «Рыбаки и рыбки».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
89	<b>ОРУ Прыжки в длину с разбега, с отталкиваем одной ногой и приземлением на 2 ноги. Игры</b>	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Подвижная	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.

			игра «Лисы и куры».	способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	способов взаимодействия.	
90	<b>Теория-развиваем быстроту.</b>	Комплексный	Развития быстроты с помощью упражнений.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
91	<b>Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты.</b>	Комплексный	ОРУ Метание Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
92	<b>Метание мяча на дальность. Игры</b>	Комплексный	ОРУ Метание Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.

				самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.			
93	<b>ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт) Подвижные игры</b>	Комплексный	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Бег на 200 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Круг-кружочек». «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
94	<b>ОРУ Бег по пересечённой местности</b>	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100 м-ходьба)	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
95	<b>Теория-как расслаблять мышцы.</b>	Изучение нового материала.	Для чего и как правильно расслаблять мышцы.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	

96	<b>ОРУ в движении</b> <b>Медленный бег до 5 мин Эстафеты.</b>	Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100м-ходьба) Прыжки в длину с разбега.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
97	<b>Бег 1000 м без учета времени. Игры.</b>	Комплексный	ОРУ в движении. Подвижные игры «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Так и так».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
98-102	<b>Подвижные игры.</b> <b>Соревнования.</b>	Обобщающий	Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижные игры «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.

**Тематическое планирование по физической культуре 3 класс  
(102ч)**

№п /п	Тема урока	Тип урока	Предметные результаты	Виды учебной деятельности		
				ЛичностныеУУД Познавательные УУД	Коммуника- тивные УУД	Регулятивные УУД
	<b><i>Легкоатлетические упражнения - 15ч.Из них 2 часа теории.</i></b>					
1	<b>Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения.</b>	Вводный	Знать основы ТБ, профилактика травматизма. Обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу. Обучение навыков ходьбы, ходьбы на носках, на пятках. Обучение навыков бега, бега в чередовании с ходьбой. Упражнения на общее развитие. Эстафеты	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</i>
2	<b>ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м)  Беседа о значении занятий физ. упражнениями</b>	Изучение нового м-ла	Продолжить обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево. Ходьба, ходьба на носках, на пятках, коротким, средним, длинным шагом.	Внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности		

			ОРУ в движении. Подвижная игра «вызов номера», «Салки»	учебной деятельности.		
3	<b>Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры.</b>	Изучение нового м-ла	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. ОРУ (в кругу) Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки».	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
4	<b>Бег 500м ОРУ без предметов. Игра: «Метание на точность»</b>	Комплексный	Игра: «Метание на точность»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
5	<b>Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры</b>	Изучение нового м-ла	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет». ОРУ с мячом.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить,

					участников, способов взаимодействия.	осознание качества и уровня усвоения.
6	<b>Закрепление техники прыжка с места. Теория-строевые упражнения.</b>	Комплексный	ОРУ со скакалкой, какие строевые упражнения выполняются на месте.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
7	<b>Совершенствование техники прыжка с места. Подтягивание на перекладине</b>	Совершенствование ЗУН	ОРУ со скакалкой в парах.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
8	<b>Учет техники прыжка с места. Эстафеты</b>	Контрольный		Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками —	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно

					определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
9	<b>Бег 1000 метров</b> <b>Игра «Через кочки и пенечки».</b>	Комплексный	Равномерный бег (3мин) Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
10	<b>Обучение техники метания мяча на дальность.</b>	Изучение нового м-ла	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
11	<b>Закрепление техники метания мяча на дальность. Игры.</b>	Совершенствование ЗУН	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того,

					учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
12	<b>Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине</b>	Контрольный	Игра: «Через кочки и пенечки».	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
13	<b>Обучение технике бега. Игра «Прыгающие воробушки»</b>	Изучение нового м-ла	Стартовые ускорения на 15-20 метров (высокий старт), 15-20 метров (низкий) старт	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.

14	<b>Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты.</b>	Совершенство ЗУН	Равномерный бег 5мин	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
15	<b>Учет бега на выносливость. Подвижные игры.</b>	Контрольный	Бег 1000м	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
<b><i>Гимнастика - 20ч..Из них 2 часа теории.</i></b>						

16	<b>Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития.</b>	Изучение нового м-ла	Строевые упражнения. О.Р.У. Группировка, перекаты в группировке; лазание гимнастической стенке.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
17	<b>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.</b>			Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
18	<b>Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.</b>	Изучение нового м-ла	Группировка, перекаты в группировке. Упражнения на равновесии. Игра на внимание.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня

					взаимодействия.	усвоения.	
19	<b>Ритмическая гимнастика, Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой.</b>			Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
20	<b>Ритмическая гимнастика. Теория-Утренняя гимнастика.</b>	Комплексный.	Группировка и перекаты в группировке. Игра на внимание «Так и так». Польза утренней гимнастики, комплекс простых упражнений.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
21	<b>Ритмическая гимнастика.</b>	Совершенствован	Игра с построением в одну шеренгу: «Кто быстрее»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной	Планирование учебного	<i>Оценка</i> – выделение и	

		ие ЗУН	Лазание по гимнастической стенке. Стойка на лопатках, кувырок вперед. Эстафеты	деятельности.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
22	<b>Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед на оценку. Эстафеты лазанием.</b>	Контроль ный		Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
23	<b>ОРУ гимнастической палкой под музыку. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке - кувырок назад. Лазание по наклонной скамейке</b>	Изучение нового м-ла	Игра «Гимнасты» с элементами акробатики.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение

						конфликтов.
24	<b>ОРУ с гимнастической палкой. «Мост» со страховкой. Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Кувырок вперед, назад.</b>	Совершение ЗУН	Подвижная игра: «Гимнасты».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
25	<b>Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой.</b>			Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
26	<b>Теория-вспомним о закаливании.</b>	Изучение нового материала.	Какой способ закаливания самый простой.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;

					взаимодействия.	конструктивное разрешение конфликтов.
27	<b>ОРУ с гимнастической палкой.</b> <b>Продолжить обучение: висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе; «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках. Эстафеты по наклонной скамейке.</b>	Совершение ЗУН		Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
28	<b>ОРУ со скакалкой.</b> <b>«Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе.</b>	Совершение ЗУН	Игра: «Попрыгунчики-воробушки»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
29	<b>ОРУ со скакалкой.</b>	Контр.	Специальные упр. на развитие мышц пресса и плечевого пояса.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:	Планирование учебного	<i>Коррекция</i> – внесение

	«Мост» <b>без</b> помощи помощника. Упражнения <b>в</b> висе <b>на</b> гимнастической стенке.		Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа.  Подвижная игра: «У медведя во бору»	самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
30	ОРУ <b>со</b> скакалкой. Упражнения <b>для</b> укрепления мышц живота и плечевого пояса.«Мост» <b>из</b> положения лежа. Ходьба на низком бревне ( <b>на</b> носках, <b>пере-</b> <b>менный шаг, шаг</b> <b>с подскоком).</b>	Комплек- сный	Подвижная игра: «Скалолазы».	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределе- ние функций и ролей в совместной деятельности; конструктивн ое разрешение конфликтов.
31	ОРУ <b>со</b> скакалкой. Упражнения <b>на</b> пресс, <b>на</b> плечевой <b>пояс.</b> Ходьба по бревну ( <b>на</b> <b>носках,</b> <b>переменный шаг,</b> <b>шаг с подскоком,</b>	Соверше- нствован- ие ЗУН	Подвижная игра «У медведя во бору».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.

	равновесие). Стойка на лопатках.					
32	Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости. Акробатика-мост и стойка на лопатках. Упражнения на бревне.	Совершенствован ие ЗУН	Подвижная игра: «Воробьи и вороны»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
33	Ритмическая гимнастика. Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо».	Урок коррекции и	Подвижная игра: «Через кочки и пенечки»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.

**Лыжная подготовка - 18ч. Из них 2 часа теории.**

**В случае неблагоприятных погодных условий занятия лыжной подготовки заменяются; кроссовой подготовкой , ОФП, подвижными играми.**

34	<b>ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение техники надевания и переноски лыж. Передвижение ступающим шагом</b>	Изучение нового м-ла	Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево.  Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
35	<b>Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне.</b>	Изучение нового м-ла	Игра «Кто быстрее»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;	

					взаимодействия.	конструктивное разрешение конфликтов.	
36	<b>Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок..</b>	Изучение нового м-ла	Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
37	<b>Подводящие упражнения на месте: Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.</b>	Изучение нового м-ла	Упр: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону.  Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
38	<b>Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с</b>	Изучение нового м-ла	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.  Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», «Самокат»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели,	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и	

	<b>небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.</b>			побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	функций участников, способов взаимодействия.	ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
39	<b>Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.</b>  <b>Передвижение скользящим шагом по разметке.</b>	Изучение нового м-ла	То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину Игра «Кто быстрее?»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
40	<b>Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.</b>  <b>Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.</b>	Изучение нового м-ла	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
41	<b>Передвижение скользящим шагом с палками</b>	Совершенствование ЗУН	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;	Планирование учебного сотрудничества с	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и	

	до 500 м в умеренном темпе.  Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.			способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
42	Спуск в основной стойке на оценку. Теория-занятия на лыжах.	Комплексный.	Для чего используют лыжи..	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
43	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за Повороты на месте переступанием вокруг пяток	Совершенствовани е ЗУН	Игра «Кто быстрее».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

	<b>лыж.</b>						
44	<b>Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.</b>	Совершенствовани е ЗУН	Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
45	<b>Подводящие упражнения на месте: Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.</b>	Совершенствовани е ЗУН	Упр: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону.  Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
46	<b>Передвижение ступающим шагом широкими размахиваниями руками; небольшого</b>	Совершенствовани е ЗУН	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.  Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной	

	разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат»				способов взаимодействия.	деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
47	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.  Передвижение скользящим шагом по разметке	Совершение ЗУН	Скользящим шагом под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
48	Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м.  Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Совершение ЗУН	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.  Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
	Скользящий шаг с палками на	Комплексный	Игра «Кто дальше»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Планирование учебного	Коррекция – внесение	

49	<p>отрезке до 100 м</p> <p><b>Теория-экипировка лыжника, лыжные ходы.</b></p>		<p>проскользит?» Лыжные ходы,</p>	<p>самоанализ и самоконтроль результата;          способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>	
50	<p><b>Ознакомление попеременным двухшажным ходом:</b></p> <p><b>Спуск основной стойке, подъем «Лесенкой».</b>  <b>Эстафеты.</b></p>	<p>Изучение нового м-ла</p>	<p>Согласованность движений рук и ног.</p> <p>Передвижение 30-50 м.</p>	<p>Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.</p>	
51	<p><b>Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на</b></p>	<p>Комплексный</p>	<p>Игра «С горки на горку». Игры «Не задень», «Биатлон», «Подними».</p>	<p>Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p>	

	лыжные палки; спуск в основной стойке.						
<i>Подвижные игры - 9ч. Из них 1 час теории.</i>							
52	<b>Техника безопасности на уроках подвижных игр.</b> <b>Обучение техники игры</b> <b>Ведение мяча на месте и в движении.</b>	Изучение нового м-ла	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «2 мороза»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	

53	<b>Закрепление техники игры. Ведение мяча с изменением направления направления Эстафеты.</b>	Комплексный	ОРУ. Игры «Пятнашки», «2 мороза»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
54	<b>Совершенствование техники игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении.</b>	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
55	<b>Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты.</b>	Комплексный	Игра «Лисы и куры»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его

						результата.	
56	<b>Броски снизу в кольцо двумя руками снизу.</b>	Изучение нового м-ла	Игра «Мяч в корзину»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
57	<b>Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу.</b>	Совершенствование ЗУН	Игра «Мяч в корзину», «Бросай - поймай»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
58	<b>Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Теория-подвижные и спортивные игры.</b>	Комплексный.	Игра «Выстрел в небо» различия спортивных от подвижных игр	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и	

					способов взаимодействия.	уровня усвоения.	
59	<b>Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом.</b>	Контрольный	Игра «Выстрел в небо»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
60	<b>Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.</b>			Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
<i>Подвижные игры с элементами игр – 15ч. Из них 2 часа теории.</i>							

61	<b>Техника безопасности во время занятий играми. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ.</b>	Изучение нового м-ла	<p>Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.</p> <p>Игра «Играй-играй мяч не теряй».</p>	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
62	<b>Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.</b>	Изучение нового м-ла	<p>Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой, с отскоком от пола, с расстояния до 3 м. Игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».</p>	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в	
	<b>Эстафеты с мячом</b>			чего она осуществляется.	участников, способов взаимодействия.	совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
63	<b>Ведение мяча с изменением направления.</b>	Изучение нового м-ла	<p>Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху.</p> <p>Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».</p>	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	

64	<b>Ведение мяча с изменением направления. Теория-здоровый образ жизни.</b>	Комплексный	Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Польза режима дня.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
65	<b>Ловля и передача мяча на месте и в движении.</b>	Изучение нового материала	Перемещения; подводящие упражнения для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися	

			<p>движении правой и левой рукой.</p> <p>Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй»</p>		<p>учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p>	
66	<b>Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.</b>	Комплексный	<p>Передвижение по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).</p> <p>Ловля мяча двумя руками.</p> <p>Игра «Мяч водящему», «Выстрел в небо»</p>	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
67	<b>Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол»</b>	Изучение нового м-ла	ОРУ с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
68	<b>Верхняя и нижняя передачи мяча над собой</b>	Изучение нового м-ла	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и	Планирование учебного	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых	

			<p>груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой).</p> <p>Игра «У кого меньше мячей»</p>	<p>самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>	
69	<b>Верхняя и нижняя передачи мяча в парах</b>	Комплексный	<p>ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»</p>	<p>Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.</p>	
70	<b>Нижняя прямая подача мяча в кругу</b>	Комплексный	<p>Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.</p>	<p>Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p>	

71	<b>Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу</b>	Комплексный	Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
72	<b>Учебная игра «Пионербол»</b>	Изучение нового материала	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
73	<b>Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу</b>	Комплексный	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной

					способов взаимодействия.	деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
74	<b>Учебная игра в «Пионербол»</b>	Комплексный	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
75	<b>Учебная игра в «Пионербол» Теория-бережем легкие.</b>	Комплексный	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку. Где расположены легкие, каким путем воздух попадает в легкие.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

***Кроссовая подготовка - 10 часов Из них 1 час теории.***

76	<b>Равномерный бег 3 минуты.</b> <b>Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</b>	Комплексный	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
77	<b>Равномерный бег 3 минуты.</b> <b>Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</b>	Комплексный	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;	

					взаимодействия.	конструктивное разрешение конфликтов.	
78	<b>Равномерный бег 4 минуты.</b> <b>Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</b>	Комплексный	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
79	<b>Равномерный бег 4 минуты.</b> <b>Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</b>	Комплексный	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
80	<b>Равномерный бег 6 минут.</b> <b>Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</b>	Комплексный	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае	

					участников, способов взаимодействия.	расхождения эталона, реального действия и его результата.	
81	<b>Равномерный бег 6 минут.</b> <b>Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м)</b>	Комплексный	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
82	<b>Равномерный бег 7 минут.</b> <b>Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).</b>	Комплексный	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
83	<b>Равномерный бег 7 минут.</b> <b>Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м)</b>	Комплексный	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже	

	м).				сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
84	<b>Равномерный бег 8 минут.</b> <b>Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</b> теория-что такое сердечный пульс.	Комплексный	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости, как правильно измерить пульс.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
85	<b>Равномерный бег 8 минут.</b> <b>Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</b>	Комплексный	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
<b>Лёгкая атлетика - 14ч. Из них 2 часа теории</b>							

86	<b>ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.</b>	Комплексный	Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Подвижные игры	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
87	<b>Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег</b>	Комплексный	Бег в заданном коридоре. Игра «Вороны и воробьи»  Прыжки через скакалку.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками —	Планирование общей цели и пути её достижения; распределени	
	<b>30м</b>			результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	е функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
88	<b>ОРУ Прыжки в длину с места. Эстафеты.</b>	Комплексный	Беговые упражнения Челночный бег 3x10 м. Игра «невод». Прыжок в длину с места: через обруч. Игра «Рыбаки и рыбки».	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона,	

					взаимодействия.	реального действия и его результата.	
89	<b>ОРУ Прыжки в длину с разбега, с отталкиваем одной ногой и приземлением на 2 ноги. Игры</b>	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). Подвижная игра «Лисы и куры».	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
90	<b>ОРУ ,теория-как человек двигается.</b>	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Части тела, которые обеспечивают движение.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</i>	
91	<b>Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты.</b>	Комплексный	ОРУ Метание Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками —	<i>Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже</i>	

					определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
92	<b>Метание мяча на дальность. Игры</b>	Комплексный	ОРУ Метание Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение	
						конфликтов.	
93	<b>ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт) Подвижные игры</b>	Комплексный	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Бег на 200 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Круг-кружочек». «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его	

						результата.	
94	<b>ОРУ Бег по пересечённой местности</b>	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100 м-ходьба)	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
95	<b>ОРУ. теория-Травмы.</b>	Комплексный	Равномерный бег 3 мин какие бывают травмы.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками —	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже	
					определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
96	<b>ОРУ в движении Медленный бег до 5 мин Эстафеты.</b>	Комплексный	Равномерный бег 5мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100м-ходьба) Прыжки в длину с разбега.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели,	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и	

				побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	функций участников, способов взаимодействия.	ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
97	<b>Бег 1000 м без учета времени. Игры.</b>	Комплексный	ОРУ в движении. Подвижные игры «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Так и так».	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
98-102	<b>Подвижные игры. Соревнования.</b>	Обобщающий	Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижные игры «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	

**Тематическое планирование по физической культуре - 4 класс  
(102ч)**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Предметные результаты	Виды учебной деятельности		
			Содержание урока (Ученик должен знать)	ЛичностныеУУД Познавательные УУД	Коммуника- тивные УУД	Регулятивные УУД
	<i><b>Легкоатлетические упражнения - 15ч. Из них 2 часа теории.</b></i>					
1	<b>Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения.</b>	Вводный	Знать основы ТБ, профилактика травматизма. Обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу. Обучение навыков ходьбы, ходьбы на носках, на пятках. Обучение навыков бега, бега в чередовании с ходьбой. Упражнения на общее развитие. Эстафеты	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
2	<b>ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег</b>	Изучение нового м-ла	Продолжить обучение строевых	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной	Планирование учебного сотрудничества с	Планирование общей цели и пути её достижения;

	<b>ускорением (30м) Беседа о значении занятий физ. упражнениями с ускорением (30м)</b>		упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево. Ходьба, ходьба на носках, на пятках, коротким, средним, длинным шагом.  ОРУ в движении.  Подвижная игра «вызов номера», «Салки»	деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
3	<b>Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры.</b>	Изучение нового м-ла	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. О РУ (в кругу) Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки».	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
4	<b>Бег 500м ОРУ без предметов. Игра: « Метание на точность»</b>	Комплексн ый	Игра: «Метание на точность»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное	

				чего она осуществляется.	способов взаимодействия.	разрешение конфликтов.	
5	<b>Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры</b>	Изучение нового м-ла	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет». ОРУ с мячом.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
6	<b>Закрепление техники прыжка с места. Теория-строевые упражнения.</b>	Комплексный	ОРУ со скакалкой, какие строевые упражнения выполняются на месте.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
7	<b>Совершенствование техники прыжка с места</b> <b>Подтягивание на перекладине</b> <b>Игра: «Через кочки и пенечки».</b>	Совершенствование ЗУН	ОРУ со скакалкой в парах.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
8	<b>Учет техники</b>	Контрольный		Смыслообразование, т. е.	Планирование	Планирование общей	

	<b>прыжка с места</b> <b>Эстафеты</b>			установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
9	<b>Бег 1000 метров</b> <b>Игра «Через кочки и пенечки».</b>	Комплексный	Равномерный бег (3мин) Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
10	<b>Обучение техники метания мяча на дальность.</b>  <b>Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».</b>	Изучение нового м-ла		Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
11	<b>Закрепление техники метания мяча на дальность. Игры.</b>	Совершенствование ЗУН	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	

					взаимодействия.		
12	<b>Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине</b>	Контрольны й	Игра: «Через кочки и пенечки».	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
13	<b>Обучение технике бега. Игра «Прыгающие воробушки»</b>	Изучение нового м-ла	Стартовые ускорения на 15-20 метров (высокий старт), 15-20 метров (низкий) старт	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
14	<b>Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты.</b>	Совершенство вание ЗУН	Равномерный бег 5мин	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
15	<b>Учет бега на выносливость. Подвижные игры.</b>	Контрольны й	Бег 1000м	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль	Планирование учебного	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ	

				результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
--	--	--	--	---	---	---	--

**Гимнастика - 20ч. Из них 2 часа теории**

16	<b>Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке.</b>	Изучение нового м-ла	Строевые упражнения. О.Р.У.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
17	<b>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.</b>			Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное	

				чего она осуществляется.	способов взаимодействия.	разрешение конфликтов.	
18	<b>Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.</b>	Изучение нового м-ла	Группировка, перекаты в группировке. Упражнения на равновесии. Игра на внимание.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
19	<b>Обучение технике кувырка в сторону. Ритмическая гимнастика, Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой.</b>			Смыслообразование, т.е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
20	<b>Ритмическая гимнастика. Теория выполняем физкультминутки.</b>	Комплексный.	Группировка и перекаты в группировке. Игра на внимание «Так и так». Польза утренней гимнастики, комплекс простых упражнений.		Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
21	<b>Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке. Стойка на</b>	Совершенствование ЗУН	Игра с построением в одну шеренгу: «Кто быстрее»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками —	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной	

	вперед. Эстафеты			результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
22	Танцевальные шаги. Стойка на лопатках помощью страховки. Кувырок вперед на оценку. Эстафеты с лазанием.	Контрольны й		Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
23	ОРУ гимнастической палкой под музыку. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке кувырок назад. Лазание по наклонной скамейке	Изучение нового м-ла	Игра «Гимнасты» с элементами акробатики.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
24	ОРУ с гимнастической палкой. «Мост» со страховкой. Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Кувырок вперед, назад.	Совершенствование ЗУН	Подвижная игра: «Гимнасты».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

25	<b>Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой.</b>			Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
	<b>Теория-вспомним о</b>	Изучение нового	Какой способ	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль	Планирование учебного	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ	
26	<b>закаливании.</b>	м-ла.	закаливания самый простой.	результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
27	<b>ОРУ с гимнастической палкой. Продолжить обучение: висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе; «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках. Эстафеты по наклонной</b>	Совершенствование ЗУН		Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	

	скамейке.						
28	<b>ОРУ со скакалкой.</b> «Мост», <b>оценить</b> <b>кувырок назад.</b> <b>Подтягивание</b> в <b>висе.</b>	Совершенство вание ЗУН	Игра: «Попрыгунчики- воробушки»	Формирование ориентиров и деятельности.	ценностных смыслов учебной	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
29	<b>ОРУ со скакалкой.</b> «Мост» без помощи помощника. Упражнения в висе на гимнастической стенке.	Контр.	Специальные упр. на развитие мышц пресса и плечевого пояса. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа.  Подвижная игра: «У медведя во бору»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимся связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.		Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
30	<b>ОРУ со скакалкой.</b> Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса.«Мост» из положения лежа. Ходьба на низком бревне ( на носках, пере-менный шаг,	Комплексн ый	Подвижная игра: «Скалолазы».	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.		Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.

	шаг с подскоком).						
31	<b>ОРУ со скакалкой. Упражнения на пресс, на плечевой пояс. Ходьба по бревну (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком,</b>	Совершенство вание ЗУН	Подвижная игра «У медведя во бору».	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное	
	<b>равновесие). Стойка на лопатках.</b>			чего она осуществляется.	способов взаимодействия.	разрешение конфликтов.	
32	<b>Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости. Акробатика-мост и стойка на лопатках. Упражнения на бревне.</b>	Совершенство вание ЗУН	Подвижная игра: «Воробьи и вороны»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
33	<b>Ритмическая гимнастика. Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо».</b>	Урок коррекции	Подвижная игра: «Через кочки и пенечки»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	

*Лыжная подготовка - 18ч. Из них 2 часа теории*

**В случае неблагоприятных погодных условий занятия лыжной подготовки заменяются; кроссовой подготовкой , ОФП, подвижными играми.**

34	<b>ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение техники надевания и переноски лыж. Передвижение ступающим шагом</b>	Изучение нового м-ла	Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево.  Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
35	<b>Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте</b>	Изучение нового м-ла	Игра «Кто быстрее»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

	<b>переступанием вокруг пяток лыж.</b> Ступающий шаг.						
36	<b>Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.</b>	Изучение нового м-ла	Игра– эстафета «Кто быстрее» без палок.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
37	<b>Подводящие упражнения на месте: Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.</b>	Изучение нового м-ла	Упр: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону.  Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
38	<b>Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.</b>	Изучение нового м-ла	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.  Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», «Самокат»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	

	<b>Передвижение под пологий уклон</b>	Изучение нового	То же под пологий уклон с широкими	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной	Планирование учебного	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися	
39	<b>скользящим шагом без палок.</b>  <b>Передвижение скользящим шагом по разметке.</b>	м-ла	размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину Игра «Кто быстрее?»	деятельности.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
40	<b>Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.</b>  <b>Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.</b>	Изучение нового м-ла	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
41	<b>Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м</b>  <b>в умеренном темпе.</b>  <b>Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.</b>	Совершенствование ЗУН	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;  способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	

42	<b>Спуск в основной стойке на оценку.</b>	Комплексный.	Игра «С горки на горку», Для чего	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися	Планирование учебного	Планирование общей цели и пути её	
	<b>Теория-занятия на лыжах.</b>		используют лыжи..	связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
43	<b>Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.</b>	Совершенствование ЗУН	Игра «Кто быстрее».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
44	<b>Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.</b>	Совершенствование ЗУН	Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
45	<b>Подводящие упражнения на месте: Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг</b>	Совершенствование ЗУН	Упр: поднятие согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	

	без палок.		сторону.		взаимодействия.		
			Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»				
46	<b>Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат»</b>	Совершенство вание ЗУН	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.  Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
47	<b>Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.</b>  <b>Передвижение скользящим шагом по разметке</b>	Совершенство вание ЗУН	Скользящим шагом под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
48	<b>Передвижение скользящим шагом</b>	Совершенство вание	Поворот переступанием	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися	Планирование учебного	Планирование общей цели и пути её	

	без палок - 30 м.	ЗУН	вокруг пяток лыж.	связи между целью учебной деятельности и её мотивом,	сотрудничества с учителем и	достижения; распределение функций	
	<b>Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.</b>		Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
49	<b>Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м</b>  <b>Теория-экипировка лыжника, лыжные ходы.</b>	Комплексный	Игра «Кто дальше проскользит?» Лыжные ходы,	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
50	<b>Ознакомление с попеременным двухшажным ходом:</b>  <b>Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой».</b>  <b>Эстафеты.</b>	Изучение нового м-ла	Согласованность движений рук и ног.  Передвижение 30-50 м.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
51	<b>Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом</b>	Комплексный	Игра «С горки на горку». Игры «Не задень», «Биатлон», «Подними».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели,	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

				функций участников, способов взаимодействия.		
и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.						
52 <b>Техника безопасности на уроках подвижных игр. Обучение техники игры Ведение мяча на месте и в движении.</b>	Изучение нового м-ла	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «2 мороза»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	

53	<b>Закрепление техники игры. Ведение мяча с изменением направления Эстафеты.</b>	Комплексный	ОРУ. Игры «Пятнашки», «2 мороза»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
54	<b>Совершенствование техники игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении.</b>	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
55	<b>Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты.</b>	Комплексный	Игра «Лисы и куры»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
56	<b>Броски снизу в кольцо двумя руками снизу.</b>	Изучение нового м-ла	Игра «Мяч в корзину»	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели,	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	

					функций участников, способов взаимодействия.		
57	<b>Совершенствование бросков снизу в кольцо двумя руками снизу.</b>	Совершенствование ЗУН	Игра «Мяч в корзину», «Бросай - поймай»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
58	<b>Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Теория-подвижные и спортивные игры.</b>	Контрольные	Игра «Выстрел в небо» различия спортивных от подвижных игр	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
59	<b>Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом.</b>	Контрольные	Игра «Выстрел в небо»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное	

			чего она осуществляется.	способов взаимодействия.	разрешение конфликтов.	
60	<b>Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.</b>		Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	

***Подвижные игры с элементами игр – 15ч. Из них 2 часа теории***

61	<b>Техника безопасности во время занятий играми. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ.</b>	Изучение нового	Перемещения в шаге	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
		м-ла	и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.  Игра «Играй-играй мяч не теряй».				
62	<b>Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля</b>	Изучение нового	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди. после	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом	Планирование учебного сотрудничества с учителем и	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций	

	<p>мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом</p>		<p>подбрасывания над собой, с отскоком от пола, с расстояния до 3 м. Игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».</p>	<p>другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.</p>	<p>сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.</p>
63	<p>Ведение мяча с изменением направления.</p>	<p>Изучение нового м-ла</p>	<p>Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху.</p> <p>Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей»</p>	<p>Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p>
64	<p>Ведение мяча с изменением направления. Теория-здоровый образ жизни.</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Перемещения; подводящие Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Польза режима дня</p>	<p>Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p>Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.</p>
65	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении.</p>	<p>Изучение нового м-ла</p>	<p>. Ведение мяча на</p>	<p>Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с</p>	<p><i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и</p>

месте и в движении  
правой и левой  
рукой.

Игры «Пятнашки с  
освобождением»,  
«Играй-играй мяч не  
теряй»

учителем и  
сверстниками —  
определение цели,  
функций участников,  
способов  
взаимодействия.

осознание качества и  
уровня усвоения.

66	<b>Ловля и передача мяча на месте и в</b>	Комплексный	Передвижение по прямой: бег по	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися	Планирование учебного	Планирование общей цели и пути её
	<b>движении в тройках, по кругу.</b>		длина зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).  Ловля мяча двумя руками.  Игра «Мяч водящему», «Выстрел в небо»	связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
67	<b>Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини-баскетбол»</b>	Изучение нового м-ла	ОРУ с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.

			водящему», «Мяч в обруч»				
68	<b>Верхняя и нижняя передачи мяча над собой</b>	Изучение нового м-ла	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой).	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
			Игра «У кого меньше мячей»				
69	<b>Верхняя и нижняя передачи мяча в парах</b>	Комплексный	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
70	<b>Нижняя прямая подача мяча в кругу</b>	Комплексный	Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
	<b>Верхняя и нижняя</b>	Комплексный	Передача мяча в	Ориентация на понимание	Планирование	<i>Коррекция</i> – внесение	

71	<b>передачи мяча в кругу</b>	ый	парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.	причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
72	<b>Учебная игра «Пионербол»</b>	Изучение нового м-ла	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
73	<b>Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу</b>	Комплексн ый	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.
74	<b>Учебная игра «Пионербол»</b>	Комплексн ый	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,	Планирование учебного сотрудничества с учителем и	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций

			мяча через сетку.	другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.
75	<b>Учебная игра «Пионербол» Теория-бережем легкие.</b>	Комплексный	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку. Где расположены легкие, каким путем воздух	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.
			попадает в легкие.		способов взаимодействия.	

**Кроссовая подготовка - 10 часов Из них 1 час теории**

76	<p><b>Равномерный бег 3 минуты.</b>  <b>Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</b></p>	<p>Комплексный</p>	<p>Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.          Развитие выносливости.          Понятие <i>скорость бега</i></p>	<p>Формирование ориентиров и деятельности.</p>	<p>ценностных смыслов учебной</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>	<p><i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.</p>
----	--	--------------------	--	--	-----------------------------------	--	---



			Понятие <i>здоровье</i>		сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	уровня усвоения.	
81	<b>Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м)</b>	Комплексный	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
82	<b>Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).</b>	Комплексный	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
83	<b>Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).</b>	Комплексный	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное	

				чего она осуществляется.	способов взаимодействия.	разрешение конфликтов.	
84	<b>Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). теория-что такое сердечный пульс.</b>	Комплексный	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости, как правильно измерить пульс.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
85	<b>Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</b>	Комплексный	Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	

*Лёгкая атлетика - 14ч. Из них 2 часа теории*

86	<b>ОРУ в движении.</b> <b>Ходьба и бег.</b> <b>Прыжки через скакалку.</b>	Комплексный	Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Подвижные игры	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
87	<b>Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м</b>	Комплексный	Бег в заданном коридоре. Игра «Вороны и воробьи»  Прыжки через скакалку.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
88	<b>ОРУ Прыжки в длину с места.</b> <b>Эстафеты.</b>	Комплексный	Беговые упражнения Челночный бег 3х10 м. Игра «невод». Прыжок в длину с места: через обруч. Игра «Рыбаки и рыбки».	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	

89	<b>ОРУ Прыжки в длину с разбега, с отталкиваем одной ногой и приземлением на 2 ноги. Игры</b>	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). Подвижная игра «Лисы и куры».	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
90	<b>ОРУ.Теория-как человек двигается</b>	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Части тела, которые обеспечивают движение.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
91	<b>Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты.</b>	Комплексный	ОРУ Метание Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	
92	<b>Метание мяча на дальность. Игры</b>	Комплексный	ОРУ Метание Прыжки через скакалку. Прыжки	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной	Планирование учебного сотрудничества с	Планирование общей цели и пути её достижения;	

			через препятствия.	деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
93	<b>ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт) Подвижные игры</b>	Комплексный	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Бег на 200 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Круг-кружочек». «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
94	<b>ОРУ Бег по пересечённой местности</b>	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100 м-ходьба)	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
95	<b>ОРУ. теория-Травмы.</b>	Комплексный	Равномерный бег 3 мин какие бывают травмы.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов	<i>Оценка</i> – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	

					взаимодействия.		
96	<b>ОРУ в движении</b> <b>Медленный бег до 5 мин Эстафеты.</b>	Комплексный	Равномерный бег 5мин. Чередование ходьбы, бега (50м-бег, 100м-ходьба) Прыжки в длину с разбега.	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	
97	<b>Бег 1000 м без учета времени. Игры.</b>	Комплексный	ОРУ в движении. Подвижные игры «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Так и так».	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	<i>Коррекция</i> – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.	
98-102	<b>Подвижные игры. Соревнования.</b>	Обобщающий	Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижные игры «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки»	Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется.	Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов.	

## Описание материально-технического обеспечения

### Печатные и электронные средства обучения, дидактические пособия, методические материалы

1. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. Учебник. 1-4 классы. М.: Вентана-Граф, 2013г
2. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Петров С.С. Физическая культура. Программа. 1-4 классы. CD

### Технические средства обучения и оборудование

Музыкальный центр, перекладина гимнастическая пристенная, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи для большого тенниса, мячи резиновые, коньки, скакалки, рулетка измерительная, насос ручной, сетка баскетбольная, сеть волейбольная с тросом, гимнастическая палка, секундомер, скамейки гимнастические, маты гимнастические, стенки гимнастические, обручи пластиковые детские, кегли, стол для игры в настольный теннис, ракетка для настольного тенниса, сеть для настольного тенниса, ракетка для большого тенниса, шахматы, шашки, аптечка