Пояснительная записка

 Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Место курса в учебном плане

 Курс «Физическая культура »изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. Во 3 классе-105 часов . Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

 В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

  **Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности , способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

 Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач:**

 · совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

 · обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

 · развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

 · формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

 · развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

 · обучение простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

 · на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью 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.

 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.

Учебно-тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование разделов и тем | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 9 |
| 2 | легкая атлетика | 27 |
| 3 | гимнастика с основами акробатики | 18 |
| 4 | подвижные игры, элементы спортивных игр | 30 |
| 5 | лыжные гонки | 21 |
| Итого |  | 105 |

Содержание тем учебного курса

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

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

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

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.:

Легкая атлетика равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов .Метание. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

Лыжные гонки Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

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.

 Уровень физической подготовленности 3 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
|  | Мальчики | Девочки |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 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 колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 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 |

 **тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата  | Д/З | Тема урока | Решаемые проблемы | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) |
| понятия | предметныерезультаты | универсальные учебные действия(УУД) | личностныерезультаты (не оцениваются) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (10 часов)** |
| 1 |  | Повторить правила поведения в спортзале. | Инструктаж о технике безопасности во время занятий физической культурой. Правила поведения в спортивном зале на урокеХодьба и бег. | Как вести себя в спортивном зале?**Цели:** познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды  | Правила поведения. Ходьба и бег.Упражнение. Техника безопасности | **Научится:** выполнять действия по образцу, бег и ходьба; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.**Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 2 |  | Повторить технику бега в медленном темпе | Ходьба и бег. Тестирование | Как корректировать технику бега?**Цель:** учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг | Техника бега.Положение рук и корпуса в ходьбе и беге | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | **Регулятивные:** *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.**Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – проявление доброжелательности |

*Продолжение табл.*

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | **7** | **8** | *9* |
| 8 |  | Броски легких предметов на дальность и цель | Метание теннисного мячас места в цель. Учет. | Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?**Цель:** учить правильной постановке руки при метании мяча в цель | Теннисный мяч. Цель. Техника метания | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой руки | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.**Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Самоопределе-ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе*Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость |
| 9 |  | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки | Многоскоки | Как правильно выполнять многоскоки ?**Цель:** учить правильно выполнять многоскоки | Выносливость. Внимание.Многоскоки.Выпрыгивание. | **Научится:** характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.**Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.**Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | *Смыслообразование* – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. *Самоопределе-ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 |  | Равномерный бег | Равномерный бег до 5 мин. | Каковы правила обучения равномерному бегу, быстрой ходьбе и медленному бегу на местности?**Цель:** развивать выносливость в ходьбе и беге на местности | Равномерный бег.Выносливость | **Научится:** выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять равномерный бег,быструю ходьбу и медленный бег на местности | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.**Познавательные:** *информационные* – анализ информации.**Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | *Самоопределе-ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (17 часов)** |
| 11 |  | Повторить Т/Б на уроках по подвижным играм  | Техника безопасности и правила поведения во время занятий играми | Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья?**Цель:** учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий играми | Поведение. Безопасность. ПравилаОсанка | **Научится** выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой; выполнять упражнения для сохранения осанки | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.**Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.**Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | *Самоопределе-ние* – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки |
| 12 |  | Ведение мяча на месте | Ведение мяча на месте и в движении | Как правильно вести мяч на месте и в движении?**Цель:** развивать координацию посредством подвижных игр  | Координация и ведение мяча на месте и в движении | **Научится:** выполнять ведение мяча на месте и в движении; соблюдать правила подвижной игры для развития координации | **Регулятивные:** *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.**Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.**Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределе-ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | *9* |
| 13 |  | Ведение мяча с изменением направления  | Ведение мяча с изменением направления | Как вести мяч с изменением направления | Изменение направления | **Научится** выполнять упражнение на внимание, ведение мяча с изменением направления | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.**Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.**Коммуникативные:** *взаимодейст-вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 14 |  | Ловля и передача мяча | Ловля и передача мяча на месте и в движении | Как правильно ловить и передавать мяч в движении?**Цели:** учить ловить и передавать мяч в движении | Ловля. Передача. Что такое правила? | **Научится:** Ловить и передавать мяч на месте и в движении;организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.**Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.**Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Самоопределе-ние* – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам |
| 15 |  | Ловля и передача мяча | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. | Каковы правиларазвития быстроты при передаче мяча и его ловли?**Цель:** учить ловить и передавать мяч в тройках | Баскетбольный мяч. Тройка. Быстрота.  | **Научится** выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физич. качеств | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.**Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества*  | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности |

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

*.*

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | ***Гимнастика с элементами акробатики (21 час)*** |
| 28 |  | Т/Б на уроках гимнастики | Техника безопасности на уроках гимнастики.  | Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять?**Цель:** учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой | Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила поведения | **Научится** понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.**Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 29 |  | Комплекс упражнений на развитие гибкости | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | Как выполнять перекаты?**Цель:** учить правильно выполнять перекаты |  акробатические элементы | **Научится** выполнять по образцу, группироваться и перекатываться с опорой руками за головой | **Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.**Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности |

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

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ***Лыжная подготовка (30 часов)*** |
| 49 |  | Т/Б на уроках по лыжной подготовке | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке?**Цель:** познакомить с правилами поведения и мерами безопасности при переноске лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в | Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка | **Научится** выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).**Ознакомится** с правилами пове дения на уроках и способами использования спортинвентаря | **Регулятивные:** *планирование* – составлять план и последовательность действий.**Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных источников.**Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | *Самоопределе-ние* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 50 |  | Ступающий шаг без палок и с палками | Ступающий шаг без палок | Что такое «ступающий шаг?» Каковы его преимущества в обучения катанию на лыжах?**Цель:** учить этапу в освоении передв.на лыжах без палок | Носки и пятки лыж | **Научится** поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.**Познавательные:** *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.**Коммуникативные:** *взаимодейст-вие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 73 |  | Комплекс упражнений для профилактики обморожений | Игры на лыжах | Каковы командные действия в соперничестве на лыжах?**Цель:** учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах | Игры | **Научится:** передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и препятствия | **Регулятивные:** *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.**Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.**Коммуникативные:** *взаимодейст-вие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 74-75 |  | Комплекс упражнений для профилактики обморожений | Передвижение на лыжах до 2-х км | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?**Цель:** закреплять учебный материал по лыжной подготовке | Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь | **Научится:** называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в познавательную.**Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.**Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | *Самоопределе-ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 76 |  | Подъемы и спуски с небольших склонов | Подъемы и спуски с небольших склонов | Как учиться удерживать равновесие на спуске и подъеме?**Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие  | Подъем. Спуск.  | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять спуск и подъем, не падая на снег | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.**Познавательные:** *информационные* – анализ информации.**Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | *Самоопределе-ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 77 |  | Специальные дыхательные упражнения | Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?**Цель:** закреплять учебный материал по лыжной подготовке | Повторить.Выносливость | **Научится:** называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.**Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.**Коммуникативные:** *взаимодейст-вие* – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 78 |  | Специальные дыхательные упражнения | Игры на лыжах | Каковы командные действия в соперничестве на лыжах?**Цель:** учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах | Игры | **Научится:** передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и препятствия | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.**Познавательные:** *информационные* – анализ информации.**Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | *Самоопределе-ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ***Подвижные игры с элементами спортивных игр(13 часов)*** |
| 79 |  | Т/Б во время занятий играми  | Техника безопасности во время занятия играми | Каковы правила безопасности во время занятия играми?**Цель:** учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий, ведение мяча на месте | Поведение. Безопасность. ПравилаВедение мяча на месте | **Научится** выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой; ведение мяча на месте | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.**Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.**Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | *Самоопределе-ние* – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки |
| 80 |  | Ведение мяча на месте | Ведение мяча на месте и в движении | Как правильно вести мяч на месте и в движении?**Цель:** развивать координацию посредством подвижных игр  | Координация и ведение мяча на месте и в движении | **Научится:** выполнять ведение мяча на месте и в движении; соблюдать правила подвижной игры для развития координации | **Регулятивные:** *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.**Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.**Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределе-ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  |  | и значение занятий спортом для укрепления здоровья | самостоятельно выделять познавательную цель.**Коммуникативные:** *взаимодейст-вие* – вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение | ная, учебно-познавательная, внешняя) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ***Легкоатлетические упражнения (11 часов)*** |
| 92 |  | Прыжки в высоту с разбега | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием» | Какие правила поведения на уроках по легкой атлетике необходимо знать и выполнять?**Цель:** учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега Упражнение. Команды учителя. Правила поведения | **Научится** понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.**Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 93-94 |  | Прыжки в высоту с разбега | Прыжки в высоту с разбега | Как прыгать в высоту с разбега?**Цель:** учить правильно выполнять прыжки в высоту с разбега | Старт, Разбег. | **Научится:** технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; | **Регулятивные:** *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.**Коммуникативные:** *взаимодейст-вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | *Самоопределе-ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 95-96 |  | Прыжки в высоту с разбега | Прыжки в высоту с разбега.Учет | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?**Цель:** учить правильно выполнять прыжки в высоту с разбега | Перекладина Старт. Разбег.Исходное положение во время прыжка  | **Научится:** технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; выполнять прямой  | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.**Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.**Коммуникативные:** *взаимодейст-вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе-ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.*Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  прямой хват при подтягивании |  | хват в подтягивании | **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.**Коммуникативные:** *взаимодейст-вие* – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | и своей ответственности за выполнение долга |
| 97-98 |  | Метание мяча на дальность | Метание мяча на дальность | Как правильно метать мяч на дальное расстояние?**Цель:** учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе | Скорость и быстрота. Разминочный бег | **Научится:** распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.**Познавательные:** *знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи.**Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость |
| 99 |  | Метание мяча на дальность | Метание мяча на дальность. Учет | Как развивать выносливость и быстроту?**Цель:** учить быстрому движению при броске малого мяча на дальнее расстояние | Скорость и быстрота. Разминочный бег | **Научится:** дальше бросать  мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.**Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.**Коммуникативные:** *взаимодейст-вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе-ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.*Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 100 |  | Прыжки в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега. Учет | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?**Цель:** учить правильно выполнять прыжки в длину с разбега |  Исходное положение во время прыжка  | **Научится:** технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега  | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.**Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.**Коммуникативные:** *взаимодейст-вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе-ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.*Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 101 |  | Специальные дыхательные упражнения | Медленный бег до 5 мин | Как работать над распределением сил по дистанции?**Цель:** учить бегу в равномерном темпе в течение 5 мин | Секундомер. Распределение сил по дистанции | **Научится:** равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице) | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.**Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности |
| 102-103 |  | Специальные дыхательные упражнения | Бег 1500м без учета времени.Учет | Что такое скорость? **Цели:** учить контролировать смену скорости в беге | Ускорение.Отрезок.Темп бега.Техника бега. | **Научится:** выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе;  | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.**Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределе-ние* – готовность и способность к саморазвитию |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  | решения задач.**Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения |  |
| 104 |  | Способы самоконтроля ( масса, ЧСС ) | Тестирование | Как использовать полученные навыки в процессе обучения?**Цели:**  закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов легкоатлетических упражнений; осуществлять для развития двигательных качеств | Тестирование. | **Научится** выполнять задания на развитие физических качеств | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять пошаговый и итоговый результаты.**Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – предлагать помощь в сотрудничестве; *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение | *Самоопределе-ние* – сознание ответственности человека за общее благополучие |
| 105 |  | Способы самоконтроля ( масса, ЧСС ) | Мониторинг | Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков?**Цель:** закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости | Пройденные названия качеств  | **Научится:** организовывать места занятий физическими упражнениями и легкой атлетикой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.**Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.**Коммуникативные:** *взаимодейст-вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе-ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.*Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |