**Календарно - тематическое планирование.**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема урока | Решаемые проблемы | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | | | |
| понятия | предметные знания | универсальные учебные действия (УУД) | личностные результаты  (не оцениваются) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1 Четверть - 24 урока. Легкая атлетика (10 часов); Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)** | | | | | | | |
| 1 |  | Инструктаж о технике безопасности во время занятий физической культурой. Правила поведения  в спортивном зале на уроке  Ходьба и бег. | Как вести себя  в спортивном зале?  **Цели:** познакомить  с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать  и выполнять команды | Правила поведения. Ходьба и бег. Упражнение. Техника безопасности | **Научатся:** выполнять действия  по образцу, бег и ходьба; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 2 |  | Ходьба и бег. Тестирование | Как корректировать технику бега?  **Цели:** учить правильной технике бега в медленном темпе  и переходу на шаг | Техника бега.  Положение рук и корпуса в ходьбе  и беге | **Научатся:** 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 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 |  | Метание теннисного мяча  с места в цель. | Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?  **Цели:** учить правильной постановке руки при метании мяча в цель | Теннисный мяч. Цель. Техника метания | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча  с правильной постановкой руки | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе  *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость |
| 9 |  | Многоскоки | Как правильно выполнять многоскоки ?  **Цели:** учить правильно выполнять многоскоки | Выносливость. Внимание.  Многоскоки.  Выпрыгивание. | **Научатся:** 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 |  | Равномерный бег до 5 мин. | Каковы правила обучения равномерному бегу, быстрой ходьбе и медленному бегу на местности?  **Цели:** развивать выносливость в ходьбе и беге на местности | Равномерный бег.  Выносливость | **Научатся:** 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)** | | | | | | | | | | | |
| 11 | |  | | | Техника безопасности на уроках гимнастики. | Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять?  **Цели:** учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой | Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила  поведения | **Научатся:** понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **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 | |  | | | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | Как выполнять перекаты?  **Цели:** учить правильно выполнять перекаты | Акробатичес-кие элементы | **Научатся:** выполнять по образцу, группироваться и перекатываться с опорой руками за головой | **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 | |
| 13 | |  | | | Лазание по канату | Как правильно забираться по канату?  **Цели:** учить выполнять движения-лазание по канату вверх и спускаться вниз | Канат | **Научатся:** выполнять действия  по образцу, соблюдая правила техники безопасности | **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 | |
| 14 | |  | | | Стойка на лопатках | Какие существуют упражнения на координацию?  **Цели:** учить стоять на лопатках; характеризовать физические качества – силу, координацию | Гимнастиче-ский мат. Позы. Положения частей тела | **Научатся:** выполнять упражнения на развитие координации движений | **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 | |
| 15 | |  | | | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | Какие существуют акробатические элементы?  **Цели:** учить выполнять лазанье по наклонной скамейке | Гимнастиче-  ская скамейка. Положения частей тела | **Научатся:** выполнять акробатические элементы на скамейке | **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 | |
| 16 | |  | | | «Мост» из положения лежа на спине | Как выполнять «Мост»? Что такое группировка?  **Цели:** 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 | **Научатся:** выполнять «Мост»перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры | **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 | |
| 17 | |  | | | Упражнения в висе стоя и лежа | Что такое висы на перекладине и шведской стенке?  **Цели:** учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса | Перекладина. Шведская стенка. Висы | **Научатся:** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | **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 | |
| 18-19 | |  | | | Акробатическая комбинация. Учет | Какие существуют акробатические элементы и комбинации?  **Цели:** учить выполнять акробатические комбинации | Комбинация. Позы. Положения частей тела | **Научатся:** выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты, комбинации соблюдать правила | **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 здоровье сберегающего поведения | |
| 20 | |  | | | Лазание по канату. Учет. | Как правильно забираться по канату?  **Цели:** учить выполнять движения-лазание по канату вверх и спускаться вниз | Канат | **Научатся** выполнять действия  по образцу, соблюдая правила техники безопасности | **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 | |
| 21 | |  | | | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Учет. | Что такое висы на перекладине и шведской стенке?  **Цели:** учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнен.упраж. на укрепл. брюшного пресса | Перекладина. Шведская стенка. Висы | **Научатся:** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | **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 | |
| 22 | |  | | | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | Что нужно знать для соблюдения равновесия  в ходьбе на гимнастическом бревне?  **Цели:** учить ходьбе в равновесии по бревну с перешагиванием через предметы | Набивные мячи, бревно | **Научатся:** выполнять упражнения на бревне; организующие строевые команды, приемы  в равновесии; отбирать и выпол. комплексы упражн для физкультмин. | **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 | |
| 23 | |  | | | Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. | Развитие равновесия.  **Цели:** закрепить навык выполнения упражнений в равновесиях и упорах, учить выполнять упражнения подвижных игр в разной функциональной направленности | Висы | **Научатся:** 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 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 здоровье сберегающего поведения | |
| 24 | |  | | | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Что нужно знать для соблюдения равновесия  в ходьбе на гимнастическом бревне?  **Цели:** учить ходьбе в равновесии по бревну с перешагиванием через предметы | Набивные мячи, бревно | **Научатся:** выполнять упражнения на бревне; организующие строевые команды, приемы  в равновесии; | **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 | |
| **2 Четверть - 24 урока. Гимнастика (4 часа); Подвижные игры на основе баскетбола (20 часов)** | | | | | | | | | | | |
| 25 | |  | | | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Учет | Какие существуют акробатические элементы?  **Цели:** учить выполнять лазанье по наклонной скамейке | Гимнасти-ческая скамейка. Положения частей тела | **Научатся:** выполнять акробатические элементы на скамейке | **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 | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) | |
| 26 | |  | | | Упражнения на гимнастической стенке | Какие существуют упражнения на координацию?  **Цели:** учить лазанию по гимнастической стенке | Гимнасти-ческая стенка. Шведская лестница | **Научатся** выполнять упражнения на гимнастической стенке на развитие координации движений | **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 | |
| 27 | |  | | | Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. | Как развивать гибкость тела?  **Цели:** учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях | Гимнасти-ческая скамейка. Положения частей тела | **Научатся:**  самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой | **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, установки на ЗОЖ | |
| 28 | |  | | | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Учет | Что нужно знать для соблюдения равновесия  в ходьбе на гимнастическом бревне?  **Цели:** учить ходьбе в равновесии по бревну с перешагиванием через предметы | Набивные мячи, бревно | **Научатся:** выполнять упражнения на бревне; организующие строевые команды, приемы  в равновесии; | **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 | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (20 часов)** | | | | | | | | | |
| 29 | |  | Техника безопасности и правила поведения во время занятий играми. Техника передвижений остановок, стоек, поворотов | | Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья?  **Цели:** учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий играми | Поведение. Безопасность.Правила. | **Научатся:**  организовывать и проводить подвижные игры;  контролировать свои действия в игре и наблюдать за действиями других игроков | **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) |
| 30 | |  | Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение техники передачи двумя руками от груди. | | Постановка рук и ног при выполнении броска и ловли мяча разными способами.  **Цели:** совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнения с мячом | Координация .  Баскетбольный мяч | **Научатся:**  соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | **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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 |  | Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры "Мяч соседу" | Как выполнять броски и ловлю мяча с партнером разными способами?  **Цели:**  развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом в паре | Координа-ция. Баскетболь-ный мяч | **Научатся:**  технически правильно выполнять броски и ловлю мяча различными способами;  выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | **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 |
| 32 |  | Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра "Мяч среднему" | Способы бросков мяча одной рукой.  **Цели:**  совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении броска мяча одной рукой | Координа-ция. Бросок мяча одной рукой | **Научатся:**  точно бросать одной рукой и попадать в цель (круг) | **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 |
| 33 |  | Совершенствование упражнений с мячом. Развития внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Игра "Охотники и утки" | Как выполнять броски мяча в стену в движении?  **Цели:**  учить выполнять броски мяча в стену в продвижении вдоль стены с ловлей отскочившего от стены мяча | Кольцо. Быстрота | **Научатся:**  грамотно использовать технику броска и ловли мяча при выполнении упражнений | **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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34 | | |  | Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Игра "Мяч из круга" | Как совершенствовать технику ведения мяча?  **Цели:** закреплять навык ведения мяча на месте и в продвижении | | Ведение мяча на месте и в движении | | | **Научатся:**  выполнять ведение мяча различными способами | | **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 | | *Смыслообразо-*  *вание* – самооценка на основе успешной деятельности  и показателей результатов | | |
| 35 | | |  | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом "снизу" после ведения. Игра "Мяч соседу" | Как выполнять броски мяча в корзину способом "снизу" после ведения?  **Цели:** закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо | | Броски мяча способом "снизу" после ведения | | | **Научатся:**  технически правильно выполнять броски мяча в корзину после ведения;  добиваться достижения конечного результата | | **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 | | |
| 36-37 | |  | Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Игра "Гонка мячей в колоннах" | Как выполнять бросок мяча в корзину после ведения остановки в два шага?  **Цели:** учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения и приема мяча от партнера | Ведение мяча | | | **Научатся:**  технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами;  организовывать и проводить подвижные игры | | **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 | |  | Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Игра "Антивышибалы" | Развитие координационных способностей.  **Цели:** учить передвигаться приставными шагами левым боком с одновременным ведением мяча | Координационные способности. | | | **Научатся:**  Выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком | | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении | | | *Самоопределе- ние* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической | |
| 39-40 | |  | Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Игра "Вышибалы двумя мячами" | Каким способом выполнять бросок набивного мяча на дальность?  **Цели:** закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными способами | Набивной мяч | | | **Научатся:**  технически правильно выполнять броски набивного мяча;  соблюдать правила взаимодействия с игроками | | **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 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра "Вышибалы двумя мячами" | Какова этапность выполнения бросков набивного мяча из-за головы?  **Цели:** закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными способами | | | Двигатель-ные качества | | **Научатся:**  самостоятельно подбирать подводящие упражнения для выполнения броска набивного мяча из-за головы | | | **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 | | |
| 42-43 |  | Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину | Как определить расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага после ведения и последующего броска мяча?  **Цели:** закрепить навык броска мяча в корзину после ведения и остановки в два шага | | | Ведение мяча. Бакетболь-ный щит. | | **Научатся:**  самостоятельно определять расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага с последующим броском | | | **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 | | |
| 44 |  | Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. | Какие действия предпринять при обводке противника?  **Цели:** учить ведению мяча с изменением направления с обводкой партнера и в эстафетах | | | Обводка партнера. | | **Научатся:**  выполнять ведение мяча с изменением направления зигзагом и вокруг стоек в эстафетах | | | **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 | | |
| 45 |  | Совершенствование ведения мяча с остановкой 2 шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнёру. Разучивание игры "Попади в кольцо" | Правила взаимодействия в игре с элементами баскетбола.  **Цели:** учить ведению мяча, остановке в два шага, поворотам с мячом на месте и последующей передаче мяча партнеру | | | Поворот с мячом. Ведение мяча | | **Научатся:**  технически правильно выполнять упражнения с элементами баскетбола | | | **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 |  | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры "Гонка баскетбольных мячей". | Способы ведения мяча.  **Цели:** закреплять навык ведения мяча с изменением направления | | | Ведение мяча | | **Научатся:**  выполнять упражнения для развития ловкости и координации | | | **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 | | |
| 47 |  | Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Игра "Вышибалы двумя мячами" | Как определить расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага после ведения и последующего броска мяча?  **Цели:** закрепить навык броска мяча в корзину после ведения и остановки в два шага | | | Ведение мяча. Бакетболь-ный щит. | | **Научатся:**  самостоятельно определять расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага с последующим броском | | | **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» | | |
| 48 |  | Совершенствование ведения мяча с изменением направления.  Игра "Мяч из круга" | Способы ведения мяча.  **Цели:** закреплять навык ведения мяча с изменением направления | | | Ведение мяча | | **Научатся:**  выполнять упражнения для развития ловкости и координации | | | **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» | | |
|  | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 Четверть - 27 уроков. Лыжная подготовка (21 час); Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 часов)** | | | | | | | |
| 49 |  | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке?  **Цели:** 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 | **Научатся:**  выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости). | **Регулятивные:** *планирование* – составлять план и последовательность действий.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | *Самоопределе- ние* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 50 |  | Ступающий шаг без палок | Что такое «ступающий шаг?» Каковы его преимущества  в обучения катанию  на лыжах?  **Цели:** учить этапу в освоении передв.на лыжах без палок | Носки и пятки лыж | **Научатся:** 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51 | |  | Ступающий шаг с палками | Что такое «ступающий шаг?» Каковы его преимущества  в обучения катанию  на лыжах?  **Цели:** учить этапу в освоении передв.на лыжах с палками | | Носки и пятки лыж | | | **Научатся:** 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 | | *Смыслообразо-вание* – адаптированная мотивация учебной деятельности |
| 52 | |  | Передвижение скользящим шагом  без палок | Как передвигаться скользящим шагом без палок.  **Цели:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | | Лыжи | | | **Научатся:** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия | | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 53-54 | |  | Передвижение скользящим шагом  с палками. | Как передвигаться скользящим шагом  с палками.  **Цели:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | | Лыжи, лыжные палки | | | **Научатся:** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |
| 55 | |  | Повороты переступанием на месте вокруг пяток | Каковы правила поворотов переступанием на месте?  **Цели:** учить выполнению поворотов  на месте, поэтапно по несколько граду сов вправо или влево для изменения направления движения | | Пол-оборота. Оборот. Кругом | | | **Научатся:** 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 |
| 56 | |  | Скользящий шаг  с палками. Учет | Как передвигаться скользящим шагом  с палками.  **Цели:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | | Лыжи, лыжные палки | | **Научатся:** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | | **Регулятивные:** *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно  и произвольно строить сообщения  в устной и письменной форме.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, строить высказывание | | *Смыслообразование* – эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им | |
| 57-58 | |  | Повороты переступанием вокруг пяток. Учет | Каковы правила поворотов переступанием на месте?  **Цели:** учить выполнению поворотов  на месте, поэтапно по несколько граду сов вправо или влево для изменения направления движения | | Пол-оборота. Оборот. Кругом | | **Научатся:** выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества | | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата | |
| 59 | |  | Подъем ступающим шагом. | Что такое подъем?  **Цели:** учить подъему ступающим шагом | | Подъем. Носки и пятки лыж | | **Научатся:** поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая подъем | | **Регулятивные:** *контроль* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *коррекция –* устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* – уметь применять полученные знания  в различных вариантах.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью и задавать вопросы | | *Нравственно-этическая ориентация –* этические потребности, ценности, чувства | |
| 60 | |  | Спуски  в высокой стойке | Как учиться удерживать равновесие  на спуске в высокой стойке?  **Цели:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие  на спуске в высокой стойке | | Подъем. Спуск. Высокая стойка | | **Научатся:** передвигаться на лыжах; выполнять спуск в высокой стойке, не падая на снег | | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | |
| 61 | |  | Подъём «лесенкой» Учет | Как учиться удерживать равновесие  при подъеме «лесенкой»?  **Цели:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие  на спуске в средней стойке | | Подъем. Спуск. | | **Научатся:** передвигаться на лыжах; выполнять подъем «лесенкой», не падая на снег | | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности | |
| 62 | |  | Спуски в низкой стойке | Как учиться удерживать равновесие  на спуске в низкой стойке?  **Цели:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие  на спуске в средней стойке | | Подъем. Спуск. Низкая стойка | | **Научатся:** передвигаться на лыжах; выполнять спуск в низкой стойке, не падая на снег | | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | |
| 63-64 | |  | Попеременный двухшажный ход без палок | Что значит ходить попеременным двухшажным  ходом ?  **Цели:** учить ходить попеременным двухшажным ходом | | Попеременный двухшажный ход Разноименный вынос ноги  и руки | | **Научатся:** скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) | | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей  и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | | *Смыслообразование* – адаптированная мотивация учебной деятельности | |
| 65 | |  | Подъемы и спуски с небольших склонов | Как учиться удерживать равновесие  на спуске и подъеме?  **Цели:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие | | Подъем. Спуск. | | **Научатся:**  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 | |
| 66 |  | Попеременный двухшажный ход с палок  Учет | | Что значит ходить попеременным двухшажным ходом ?  **Цели:** учить ходить попеременным двухшажным ходом | | Поперемен-ный двухшажный ход Разноимен-ный вынос ноги  и руки | **Научатся:** 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 здоровье сберегающего поведения | |
| 67 |  | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | | Как передвигаться  с палками.  **Цели:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | | Лыжи, лыжные палки | **Научатся:** 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 | | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире | |
| 68 |  | Подъемы и спуски с небольших склонов | | Как учиться удерживать равновесие  на спуске и подъеме?  **Цели:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие | | Подъем. Спуск. | **Научатся:** 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 затрудн. | | *Смыслообразова-ние* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата | |
| 69 |  | Игры на лыжах | | Каковы командные действия в соперничестве на лыжах?  **Цели:** учить выполнять организующие командные действия в соперничестве  с одноклассниками  на лыжах | | Игры | **Научатся:** 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 | |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 часов)** | | | | | | | | | | | | |
| 70 |  | Техника безопасности  во время занятия играми | | Каковы правила безопасности во время занятия играми?  **Цели:** учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности  во время занятий, ведение мяча на месте | | Поведение. Безопас-ность.  Правила  Ведение мяча на месте | **Научатся:** 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 | |
| 71-72 |  | Ведение мяча на месте и в движении | | Как правильно вести мяч на месте и в движении?  **Цели:** развивать координацию посредством подвижных игр | | Координация и ведение мяча на месте и в движении | **Научатся:** 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 | |
| 73-74 | |  | Ведение мяча с изменением направления | | Как правильно вести мяч с изменением направления?  **Цели:** учить выполнять ведение мяча с изменением направления | | Изменение направления | **Научатся:** 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 здоровье сберегающего поведения | |
| 75 | |  | Ведение мяча на месте и в движении с препятствием | | Как правильно вести мяч на месте и в движении?  **Цели:** развивать координацию посредством подвижных игр | | Координа-ция и ведение мяча на месте и в движении | **Научатся:** 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 | |
| **4 Четверть - 27 уроков. Подвижные игры с элементами баскетбола (16 часов); Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | |  | Ведение мяча приставными шагами левым боком | | Развитие кординационных способностей.  **Цели:** учить передвигаться приставными шагами левым боком с одновременным ведением мяча | | Координа-ция и ведение мяча | **Научатся:**  выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком | | **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 | |
| 77-78 | |  | 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? | **Научатся:**  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 | |
| 79-80 | |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет | | Каковы правила  развития быстроты при передаче мяча и его ловли?  **Цели:** учить ловить и передавать баскетбольный мяч в тройках | | Баскетбольный мяч.  Тройка. Быстрота. | **Научатся:** 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 | | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразова-ние* – самооценка на основе критериев успешности | |
| 81-82 | |  | Учебная игра в «мини-баскетбол» | | Как играть в «мини-баскетбол?  **Цели:** развивать координационные способности ведением мяча | | Баскетбол. Мини-баскетбол | **Научатся:** 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 | |
| 83-84 | |  | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | | Как правильно передавать мяч над собой?  **Цели:** развивать координационные способности, точность при выполнении упражнений с мячом | | Передача мяча над собой  Внимание | **Научатся:** 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 | |
| 85-86 | |  | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах | | Как правильно передавать мяч в парах верхней и нижней передачей?  **Цели:** развивать внимание, ловкость при выполнении упражнений с мячом | | Верхняя передача.  Нижняя передача | **Научатся:** 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 | |
| 87-88 | |  | Нижняя прямая подача. Учет | | Как правильно подать мяч прямо и с низу?  **Цели:** развивать внимание, ловкость при выполнении упражнений с мячом | | Подача.  Нижняя прямая подача | **Научатся:** 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 | |
| 89 | |  | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу | | Каковы правила  развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли?  **Цели:**  учить верхней и нижней передачи волейбольного мяча  в кругу | | Волейбольный мяч. Быстрота. | **Научатся:** 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 | | *Смыслообразова-ние* – мотивация учебной деятельности | |
| 90-91 | |  | Учебная игра в «Пионербол» | | Каковы правила игры?  **Цели:** учить играть в «Пионербол» | | Игра Пионербол | **Научатся:**  играть в «Пионербол»; характеризовать роль и значение занятий спортом для укрепления здоровья | | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную  задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение | | *Смыслообразова-ние* – мотивация учебной деятельности  (социальная, учебно-познавательная) | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | | | | |
| 92 |  | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках. | | Какие правила поведения на уроках по легкой атлетике необходимо знать и выполнять?  **Цели:** учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой | | Легкая атлетика. Упражнение. Команды учителя. Правила  поведения | **Научатся:** 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 | | *Смыслообразова-ние* – адекватная мотивация учебной деятельности  (социальная, учебно-познавательная, внешняя) | |
| 93-94 |  | Прыжки в высоту с разбега | | Как прыгать в высоту с разбега?  **Цели:** учить правильно выполнять прыжки в высоту с разбега | | Старт, Разбег. | **Научатся:** технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; | | **Регулятивные:** *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | |
| 95 |  | Прыжки в высоту с разбега. Учет | | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  **Цели:** учить правильно выполнять прыжки в высоту с разбега | | Перекладина Старт. Разбег. Исходное положение во время прыжка | **Научатся:** 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.  *Смыслообразова-ние* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности | |
| 96 | |  | Метание мяча на дальность | | Как правильно метать мяч на заданное расстояние?  **Цели:** учить быстрому движению при броске малого мяча  и ловле в течение  10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе | | Скорость  и быстрота. Разминоч-ный бег | **Научатся:** 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. | | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость | |
| 97 | |  | Метание мяча на дальность. Учет | | Как развивать выносливость и быстроту?  **Цели:** учить быстрому движению при броске малого мяча на дальнее расстояние | | Скорость  и быстрота. Разминоч-ный бег | **Научатся:** 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. | | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразова-ние* – самооценка на основе критериев | |
| 98 | |  | Прыжки в длину с разбега. Учет | | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  **Цели:** учить правильно выполнять прыжки в длину с разбега | | Исходное положение во время прыжка | **Научатся:** 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.  *Смыслообразова-ние* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности | |
| 99 | |  | Медленный бег до 5 мин | | Как работать над распределением сил по дистанции?  **Цели:** учить бегу  в равномерном темпе в течение 5 мин | | Секундомер. Распределение сил по дистанции | **Научатся:** 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 | | *Смыслообразова-ние* – мотивация учебной деятельности | |
| 100 | |  | Бег 1500м без учета времени.  Учет | | Что такое выносливость?  **Цели:** учить контролировать смену скорости в беге | | Темп бега.  Техника бега. | **Научатся:** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, выносливости); 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 | |
| 101 | | | |  | Тестирование | | Как использовать полученные навыки  в процессе обучения?  **Цели:**  закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов легкоатлетических упражнений; осуществлять для развития двигательных качеств | | Тестирова-ние. | **Научатся:**  выполнять задания  на развитие физических качеств | | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять пошаговый  и итоговый результаты.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – предлагать помощь в сотрудничестве; *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение | | *Самоопределе- ние* – сознание ответственности человека за общее благополучие | |
| 102 | | | |  | Мониторинг | | Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков?  **Цели:** закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости | | Пройденные названия качеств | **Научатся:** 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.  *Смыслообразова-ние* – самооценка на основе критериев успешности учебной деят. | |