**V. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Основное содержание по темам** | **Основные виды учебной деятельности (УУД)** |
| **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)** | - естественные основы  - социально-психологические основы  - приёмы закаливания  - способы саморегуляции  - способы самоконтроля | **Личностные УУД:**  -мотивационная основа на занятия гимнастикой, легкой атлетикой, лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;  -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовкой.  **Регулятивные УУД:**  -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости, скоростно-силовой направленности, скоростной выносливости);  -планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  -учитывать правила в планировании и контроле способа решения;  -адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий; при перемещении на лыжах.  **Познавательные УУД:**  -осуществлять анализ выполненных действий;  -активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;  -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;  - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.  **Коммуникативные УУД:**  уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций, легкоатлетических упражнений  **Предметные УУД:**  - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;  - овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). |
| **Легкоатлетические упражнения (23 ч)** | - бег  - прыжки  - метания |
| **Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)** | - построения и перестроения  - общеразвивающие упражнения с предметами и без  - упражнения в лазанье и равновесии  - простейшие акробатические упражнения |
| **Кроссовая подготовка (21 ч)** | - освоение техники бега в равномерном темпе  - чередование ходьбы с бегом  - упражнения на развитие выносливости |
| **Подвижные игры (25 ч)** | - освоение различных игр и их вариантов  - система упражнений с мячом |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола (21 ч)** | -стойки, передвижения, повороты  -ловля и передача мяча(на месте, в движении)  -ведение мяча(на месте, в движении)  -бросок мяча ( с шагом, в движении, в кольцо)  -эстафета с элементами баскетбола. |