**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. |