**Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количест во часов** | **Дата проведения** | **Тип**  **урока** | **Планируемые результаты (предметные) содержание урока** | **Планируемые результаты (личностные и метапредметные).** | | | | |
| **Характеристика деятельности УУД** | | | | **Личностные** |
| **Познавательные** | **Регулятивные** | | **Коммуникативные** |
| **Раздел I. Лёгкая атлетика(11)** | | | | | | | | | | |
| 1, | Организационно-методические требования требования к уроку | 1 |  | Вводный  Комбинированный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пустое ме­сто». ОРУ. Инструктаж по ТБ. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак­симальной скоростью  (до 60 м) | Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, осуществлять пошаговый контроль своих действий. | | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, проявлять дисциплинированность, трудолюбие , упорство в достижении поставленных целей. |
| 2 |  | 1 |  | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Белые медведи». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак­симальной скоростью (до 60 м) | Прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала. | | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
| 3,4 |  | 2 |  | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Беге ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак­симальной скоростью (до 60 м) | Действовать с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимать оценку учителя. | | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | Понимать значение знаний для человека и принимать его; иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
| 5 |  | 1 |  | Учётный | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш».Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с мак­симальной скоростью (до 60 м) | Уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; | | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
| 6-8 | Прыжки  (3 ч) | 1 |  | Изучение нового мате­риала | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Гуси - лебеди». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и коор­динационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги | Уметь вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. | | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | Понимать значение знаний для человека и принимать его; иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Лиса и куры». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги | Организовывать рабочее место под руководством учителя. | | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Чел­ночный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в прыжковую яму на две ноги | Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, осуществлять пошаговый контроль своих действий. | | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 9-11 | Метание  (3 ч) | 1 |  | Изучение нового мате­риала | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Попади в мяч». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Прогнозиро-вать результаты уровня усвоения изучаемого материала. | | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | Понимать значение знаний для человека; стремиться хорошо учиться, участвовать в делах школы4 правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Действовать с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимать оценку учителя. | | Уметь договариваться и приходить к общему  решению в совместной деятельности; контролировать действия партнёра. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Прогнозиро-вать результаты уровня усвоения изучаемого материала. | | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| **Раздел II. Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | | | | |
| 12-17 | Акробатика.  Строевые  упражнения  (6 ч) | 1 |  | Изучение  нового  материала | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей. | | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, проявлять дисциплинирован-ность, трудолюбие , упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  | 1 |  | Совершенст­вования | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; | | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Совершенст­вования | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Уметь вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. | | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | Понимать значение знаний для человека и принимать его; иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Совершенст­вования | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей. | | Уметь договариваться и приходить к общему  решению в совместной деятельности; контролировать действия партнёра. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Совершенст­вования | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; | | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, проявлять дисциплинирован-ность, трудолюбие , упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  | 1 |  | Учётный |  | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Уметь вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. | | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
| 18-23 | Висы. Строевые упражнения  6 ч. | 1 |  | Изучение нового мате­риала  Совершенст­вования  Совершенст­вования | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе | Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, осуществлять пошаговый контроль своих действий. | | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | Понимать значение знаний для человека и принимать его; иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  |  | «Маскировка в колоннах» | Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе | Прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала. | | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  |  | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять висы, подтягивания  в висе | Действовать с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимать оценку учителя. | | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, проявлять дисциплинированность, трудолюбие , упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  | 1 |  | Совершенст­вования | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять висы, подтягивания  в висе | Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, осуществлять пошаговый контроль своих действий. | | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Совершенст­вования | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». | Уметь: выполнять висы, подтягивания  в висе | Прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала. | | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | Понимать значение знаний для человека и принимать его; иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Комплексный |  |  | Действовать с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимать оценку учителя. | | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
| 24-29 | Опорный прыжок, лазание (6 ч) | 1 |  | Изучение нового материала | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей. | | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, проявлять  дисциплинированность, трудолюбие , упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  | 1 |  | Совершенствования | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей. | | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | Передвижение но диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; | | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | Понимать значение знаний для человека и принимать его; иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Уметь вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. | | Уметь договариваться и приходить к общему  решению в совместной деятельности; контролировать действия партнёра. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей. | Уметь: лазать по гимнастической стен­ке, канату; выполнять опорный прыжок | Организовывать рабочее место под руководством учителя. | | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, проявлять дисциплинированность, трудолюбие , упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  | 1 |  | Совершенст­вования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». | Уметь: лазать по гимнастической стен­ке, канату; выполнять опорный прыжок | Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей | | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
| **Раздел III. Подвижные игры (18 ч)** | | | | | | | | | | |
| 30-47 | Подвижные игры (18ч) | 1 |  | Комплексный | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей | | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Совершенст­вования |  |  | Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей | | Уметь договариваться и приходить к общему  решению в совместной деятельности; контролировать действия партнёра. |  |
|  |  | 1 |  | Совершенст­вования | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; | | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Комплексный |  |  | Уметь вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. | | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. |  |
|  |  | 1 |  | Совершенст­вования | ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. | | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | Понимать значение знаний для человека и принимать его |
|  |  | 1 |  | Совершенст­вования |  |  | Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, осуществлять пошаговый контроль своих действий. | | Уметь договариваться и приходить к общему  решению в совместной деятельности; контролировать действия партнёра. |  |
|  |  | 1 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; | | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Совершенст­вования | Уметь вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. | | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | Понимать значение знаний для человека и принимать его |
|  |  | 1 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. | |  | Понимать значение знаний для человека и принимать его |
|  |  | 1 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, осуществлять пошаговый контроль своих действий. | | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; | | Уметь договариваться и приходить к общему  решению в совместной деятельности; контролировать действия партнёра. |  |
|  |  | 1 |  | Совершенствования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | Уметь вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. | | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Понимать значение знаний для человека и принимать его |
|  |  | 1 |  | Комплексный |  | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. | | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. |  |
|  |  | 1 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, осуществлять пошаговый контроль своих действий. | |  | иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала | | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Прогнозироать результаты уровня усвоения изучаемого материала | | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | Понимать значение знаний для человека и принимать его; иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Совершенст­вования | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, осуществлять пошаговый контроль своих действий | | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | Понимать значение знаний для человека и принимать его |
|  |  | 1 |  | Совершенст­вования | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, осуществлять пошаговый контроль своих действий | | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | Понимать значение знаний для человека и принимать его; иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
| **Раздел IV. Лыжная подготовка (21 ч)** | | | | | | | | | | |
| 48-68 | Техника лыжных ходов | 1 |  | Вводный урок | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м. | *Знать*: Т\б, требования к одежде и обуви, понятие об обморожении.  *Уметь:* правильно выполнять технику передвижений | Действовать с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимать оценку учителя. | | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
|  |  | 1 |  | Изучение нового мате­риала | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. | Обучение Корректировка действий. | Прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала. | | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
|  |  | 1 |  | Комбинированный | Ступающий шаг: упр-я –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | Обучение Корректировка действий. | Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей. | | Уметь договариваться и приходить к общему  решению в совместной деятельности; контролировать действия партнёра. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
|  |  | 1 |  | Комбинированный | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Действовать с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимать оценку учителя. | | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, проявлять дисциплинированность, трудолюбие , упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  | 1 |  | Комбинированный | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала. | | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Комбинированный | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей. | | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, проявлять дисциплинирован-ность, трудолюбие , упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  | 1 |  | Совершенствования | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м;  Поворот переступанием вокруг пяток лыж- индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Действовать с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимать оценку учителя. | | Уметь договариваться и приходить к общему  решению в совместной деятельности; контролировать действия партнёра. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Комбинированный | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала. | | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Комбинированный | Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей. | | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | Понимать значение знаний для человека и принимать его; иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Изучение нового мате­риала | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; | | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Совершенствования | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м  . Спуски и подъемы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Уметь вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. | | Уметь договариваться и приходить к общему  решению в совместной деятельности; контролировать действия партнёра. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
|  |  | 1 |  | Комбинированный | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. | | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Зачетный | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; | | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | Понимать значение знаний для человека и принимать его; иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Изучение нового мате­риала | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Уметь вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. | | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. | | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
|  |  | 1 |  | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения. передвижение без палок по учебной лыжне. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; | | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Комбинированный | Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Уметь вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. | | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | Понимать значение знаний для человека и принимать его; иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Изучение нового мате­риала | Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. | | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Комбинированный | Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; | | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
|  |  | 1 |  | Зачетный | Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 1500 м. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Уметь вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. | | Уметь договариваться и приходить к общему  решению в совместной деятельности; контролировать действия партнёра. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, проявлять дисциплинированность, трудолюбие , упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  | 1 |  | Комбинированный | Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения на лыжах. | Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. | | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
| **Раздел V. Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** | | | | | | | | | | |
| 69-92 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола (24 ч) | 1 |  | Изучение нового мате­риала | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Действовать с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимать оценку учителя. | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы. и конеч­ного результата. | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, проявлять дисциплинирован-ность, трудолюбие , упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр |  | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | Действовать с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | |  |
|  |  | 1 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от пруди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, осуществлять пошаговый контроль своих действий. Прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала. | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | | Понимать значение знаний для человека и принимать его; иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | Действовать с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимать оценку учителя. | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, осуществлять пошаговый контроль своих действий. | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | | Понимать значение знаний для человека; стремиться хорошо учиться, участвовать в делах школы4 правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | Прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала. | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | | Понимать значение знаний для человека и принимать его; иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Комплексный Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Действовать с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимать оценку учителя. | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, осуществлять пошаговый контроль своих действий. | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | | Понимать значение знаний для человека; стремиться хорошо учиться, участвовать в делах школы4 правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Прогнозиро-вать результаты уровня усвоения изучаемого материала. | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | | Понимать значение знаний для человека и принимать его; иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Комплексный Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Действовать с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, осуществлять пошаговый контроль своих действий. | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр | Прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала. | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | | Понимать значение знаний для человека; стремиться хорошо учиться, участвовать в делах школы4 правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. | Уметь: владеть мячом | Действовать с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимать оценку учителя. | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | | Понимать значение знаний для человека и принимать его; иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Комплексный Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала. | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей. |  | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в за­щите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | | Понимать значение знаний для человека; стремиться хорошо учиться, участвовать в делах школы4 правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала. | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | | Понимать значение знаний для человека и принимать его; иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей.  Уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | | Понимать значение знаний для человека; стремиться хорошо учиться, участвовать в делах школы4 правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: *владеть мячом* (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) *в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол* | Прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала. | Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | | Понимать значение знаний для человека и принимать его; иметь желание учиться; положительно отзываться о школе; правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей. | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
|  |  | 1 |  | Комплексный |  |  |  |  | | Понимать значение знаний для человека; стремиться хорошо учиться, участвовать в делах школы правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
| **Раздел VI. Легкая атлетика (13 ч)** | | | | | | | | | | |
| 93-96 | Ходьба и бег (4 ч) | 1 |  | Комплексный | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью  (до 60 м) | Уметь вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | | Проявлять дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | | Понимать значение знаний для человека; стремиться хорошо учиться, участвовать в делах школы4 правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Комплексный |  | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Действовать с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимать оценку учителя. | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, проявлять дисциплинирован-ность, трудолюбие , упорство в достижении поставленных целей. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | Бег на результат (30, 60м), Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способ­ностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  |  |  | |  |
| 97-101 | Прыжки (5 ч) | 2 |  | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в прыжковую яму на две ноги | Уметь вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | | Проявлять дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
|  |  | 2 |  | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в прыжковую яму на две ноги | Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | | Понимать значение знаний для человека; стремиться хорошо учиться, участвовать в делах школы4 правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в прыжковую яму на две ноги | Действовать с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимать оценку учителя. | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, проявлять дисциплинированность, трудолюбие , упорство в достижении поставленных целей. |
| 102-105 | Метание мяча(4 ч) | 2 |  | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей | Осуществлять самоконтроль и корректи­ровку хода работы и конеч­ного результата. | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние. Бросок набив­ного мяча. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи; обмениваться мнениями, слушать друг друга. | | Понимать значение знаний для человека; стремиться хорошо учиться, участвовать в делах школы4 правильно идентифицировать себя с позицией школьника. |
|  |  | 1 |  | Комплексный | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей | Использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности ; задавать вопросы. | | Понимать значение знаний для человека и принимать его. |