

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

ГОУ Администрации города Красноярска

МАОУ СШ №3

РАССМОТРЕНО

ММО естественнонаучного цикла



Аганов А.В.

Приказ №405 от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Мартынова С.П.

Пр.№ 405 от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖЕНО



2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1460692)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Красноярск 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися

двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 2 КЛАСС

***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### ***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной

направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

##### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия,

коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### 4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			
Итого по разделу		В процессе урока			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	В процессе урока			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	В процессе урока			
1.2	Осанка человека	В процессе урока			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	В процессе урока			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Лыжная подготовка	14			
2.3	Легкая атлетика	14			
2.4	Подвижные и спортивные игры	26			

Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	В процессе урока			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	В процессе урока			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	В процессе урока			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Лыжная подготовка	14			
2.3	Легкая атлетика	14			
2.4	Подвижные игры	28			Поле для свободного ввода

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	В процессе урока			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	В процессе урока			
2.3	Физическая нагрузка	В процессе урока			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	В процессе урока			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	В процессе урока			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Легкая атлетика	14			
2.3	Лыжная подготовка	14			

2.4	Плавательная подготовка	-			
2.5	Подвижные и спортивные игры	28			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	В процессе урока			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	В процессе урока			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	В процессе урока			
1.2	Закаливание организма	В процессе урока			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.2	Легкая атлетика	14			
2.3	Лыжная подготовка	14			
2.4	Плавательная подготовка	-			
2.5	Подвижные и спортивные игры	28			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	0	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс (66 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ. Построение в колонну по одному. Игра «Совушка»	1	0	0		Устный опрос;
2.	Изучение комплекса ОРУ. Игры	1	0	0		Практическая работа;
3.	Бег 30 м. Игра «Жмурки»	1	0	0		Тестирование;
4.	Прыжки в длину с места	1	0	0		Практическая работа;
5.	Игра «Удочка»	1	0	0		Практическая работа;
6.	Метание мяча одной рукой из за головы.	1	0	0		Практическая работа;
7.	Игра «Воробьи вороны»	1	0	0		Практическая работа;
8.	Бег 500 м. Игры с прыжками.	1	0	0		Тестирование;
9.	Челночный бег 3х10м	1	0	0		Тестирование;
10.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	0		Тестирование;
11.	Эстафеты с мячами.	1	0	0		Практическая работа;
12.	Игра «Пятнашки»	1	0	0		Практическая работа;
13.	Игра «Третий лишний»	1	0	0		Практическая работа;
14.	Игра «Шишки, желуди, орехи»	1	0	0		Практическая работа;
15.	Игра «Лиса и куры»	1	0	0		Практическая работа;
16.	Игра «К своим флажкам»	1	0	0		Практическая работа;
17.	Гимнастика. Построение в колонну, шеренгу, круг	1	0	0		Практическая работа;

18.	Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	0		Практическая работа;
19.	Упражнения со скакалкой.	1	0	0		Практическая работа;
20.	Повороты налево, направо. Игра «пройти бесшумно»	1	0	0		Практическая работа;
21.	Ходьба по гимнастической скамейки.	1	0	0		Практическая работа;
22.	Лазание по гимнастической стенке.	1	0	0		Практическая работа;
23.	Перелазание через коня.	1	0	0		Практическая работа;
24.	Комплекс упражнений с маленьким мячом.	1	0	0		Практическая работа;
25.	Подтягивание в висе лежа	1	0	0		Практическая работа;
26.	Совершенствование перелазания через коня	1	0	0		Практическая работа;
27.	Комплекс общеразвивающих упр.	1	0	0		Практическая работа;
28.	Игра «Запрещенное движение»	1	0	0		Практическая работа;
29.	Подвижные игры с мячами.	1	0	0		Практическая работа;
30.	Эстафеты	1	0	0		Практическая работа;
31.	Игра «Запрещенное движение»	1	0	0		Практическая работа;
32.	Подвижные игры с мячами.	1	0	0		Практическая работа;
33.	Подвижные игры с мячами.	1	0	0		Практическая работа;
34.	Правила переноски и одевания лыж	1	0	0		Практическая работа;
35.	Разучивание техники ступающего шага.	1	0	0		Практическая работа;

36.	Совершенствование «ступающего шага без палок.	1	0	0		Практическая работа;
37.	Поворот на месте вокруг пяток и носков лыж	1	0	0		Практическая работа;
38.	Разучивание техники «скользящего	1	0	0		Практическая работа;
39.	Разучивание подъема ступающим шагом.	1	0	0		Практическая работа;
40.	Спуск со склона в низкой стойке.	1	0	0		Практическая работа;
41.	Передвижение скользящим шагом по кругу 200 м	1	0	0		Практическая работа;
42.	Передвижение скользящим шагом с палками.	1	0	0		Практическая работа;
43.	Спуск с горы и подъем в гору «елочкой»	1	0	0		Практическая работа;
44.	Совершенствование спуска с горы и подъема «елочкой	1	0	0		Практическая работа;
45.	Игра «Кто дальше прокатится»	1	0	0		Практическая работа;
46.	Прохождение дистанции 1000м на лыжах	1	0	0		Практическая работа;
47.	Ведение баскетбольного мяча правой левой рукой.	1	0	0		Практическая работа;
48.	Броски баскетбольного мяча в корзину.	1	0	0		Практическая работа;
49.	Броски и ловля мяча в парах.	1	0	0		Практическая работа;
50.	Броски и ловля мяча в пионерболе	1	0	0		Практическая работа;
51.	Подача мяча через сетку в пионерболе	1	0	0		Практическая работа;
52.	Учебная игра в пионербол	1	0	0		Практическая работа;
53.	Ведение футбольного мяча	1	0	0		Практическая работа;



54.	Передачи и остановки мяча в футболе	1	0	0		Практическая работа;
55.	Совершенствование передач и остановок мяча в футболе	1	0	0		Практическая работа;
56.	Учебная игра в футбол.	1	0	0		Практическая работа;
57.	Эстафеты с мячами.	1	0	0		Практическая работа;
58.	Совершенствование прыжка в длину с места	1	0	0		Практическая работа;
59.	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1	0	0		Практическая работа;
60.	Метание мяча в цель.	1	0	0		Тестирование;
61.	Метание мяча на дальность.	1	0	0		Тестирование;
62.	Бег 30 м на время.	1	0	0		Тестирование;
63.	Равномерный бег 5 мин	1	0	0		Практическая работа;
64.	Игра «Охотники и утки»	1	0	0		Практическая работа;
65.	Игры с мячами	1	0	0		Практическая работа;
66.	Подвижные игры по желанию учащихся.	1	0	0		Практическая работа;

## Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тип урока	Тема урока	Основные понятия	Планируемый результат ( в соответствии с ФГОС )				Дата
				Вид контроля	Предметные результаты	Универсальные учебные действия ( УУД )	Личностные результаты ( не оцениваются )	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Вводный</b>	Инструктаж по технике безопасности. Построение в колонну по одному. Игра «Пятнашки»	Как вести себя в спортивном зале? Учить построению в колонну. Разучить правила игры.	Текущий	Научится: строится в шеренгу, колонну. Соблюдать правила игры.	<b>Регулятивные:</b> целеполагание- формулировать и удерживать учебную задачу; планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> общеучебные- характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Коммуникативные:</b> инициативное содружество- ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование- адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация- умение избегать конфликтов находить выходы из спорных ситуаций.	
2	Комплексный	Изучение комплекса ОРУ. Бег с ускорением	Для чего нужны общеразвивающие упражнения? Цель: учить правильно выполнять упражнения, бегу с	Текущий	Научится: выполнять упражнения по образцу, бегать с ускорением по своей дорожке.	<b>Регулятивные:</b> целеполагание- формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> общеучебные-	Смыслообразование- адекватная мотивация учебной деятельности ( социальная , внешняя)	

			ускорением.			использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество- ставить вопросы, обращаться за помощью		
3	Комплексный	Бег 30 м. Игра «Пустое место»	Для чего нужен бег на скорость? Цель: повторить бег на скорость, разучить игру	Текущий	Научится : бежать на скорость после команды « Марш»	<b>Регулятивные:</b> ; планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> общеучебные- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Нравственно-этическая ориентация- умение избегать конфликтов находить выходы из спорных ситуаций	
4	Комплексный	Прыжки в длину с места	Как прыгать в длину с места? Цель: учить правильно отталкиваться и приземляться при прыжках.	Тестирование	Научится: отталкиваться двумя ногами и приземляться в присед руки вперед.	<b>Регулятивные:</b> применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> общеучебные- контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество- ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование- мотивация самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	

5	Комплексный	Челночный бег 3x10м	Что такое препятствие? Цель: научить преодолевать различные препятствия.	Текущий	Научится преодолевать препятствия.	<b>Регулятивные:</b> целеполагание- формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> общеучебные- использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> инициативное содружество- ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование- мотивация самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	
6	Комплексный	Игра «К своим флажкам»	Как правильно выполнять разминку? Цель: разучить игру.	Текущий	Научится выполнять упражнения в движении. Разучить правила игры.	<b>Регулятивные:</b> планирование- определять общую цель и пути ее достижения. <b>Познавательные:</b> общеучебные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество- формулировать свои затруднения.	Нравственно- этическая ориентация- навыки сотрудничества в разных ситуациях.	
7	Комплексный	Метание мяча в вертикальную цель.	Что такое челночный бег? Цель: Учить правильной технике	Тестирование	Научится: выполнять легкоатлетический тест «челночный	<b>Регулятивные:</b> планирование- определять общую цель и пути ее достижения.	Смыслообразование- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	

			челночного бега		бег»	<p><b>Познавательные:</b>          общеучебные-          выбирать наиболее          эффективные          способы решения          задач;          контролировать и          оценивать процесс в          результате своей          деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>          инициативное          сотрудничество-          формулировать свои          затруднения.</p>		
8	Комплексный	Игра Воробьи вороны»	Игры со скакалкой. Цель : учить перепрыгивать вращающуюся скакалку	Текущий	Научится: прыгать через скакалку	<p><b>Регулятивные:</b>          применять          установленные          правила в          планировании          способа решения          задачи.</p> <p><b>Познавательные:</b>          общеучебные-          контролировать и          оценивать процесс в          ходе выполнения          упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>          инициативное          содружество- ставить          вопросы, обращаться          за помощью</p>	Нравственно- этическая ориентация- навыки сотрудничества в разных ситуациях	
9	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. Эстафеты.	Как выполнять метание мяча? Цель: учить технике метания мяча	Тестирование	Научится: метать мяч одной рукой из за головы	<p><b>Регулятивные:</b>          планирование-          определять общую          цель и пути ее          достижения.</p> <p><b>Познавательные:</b>          общеучебные-</p>	Нравственно- этическая- проявление доброжелательности	

						<p>выбирать наиболее эффективные способы решения задач;</p> <p>контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество- формулировать свои затруднения.</p>		
10	Комплексный	Бег 500 м. Игры с прыжками.	Игра на внимание Цель: учить слушать команды и принимать правильное решение	Текущий	Научится : убегать и догонять в игровых условиях	<p><b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль- различать способ и результат действия</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные- ориентироваться в разнообразии способов решения задач</p> <p><b>Коммуникативные:</b> управление коммуникацией- разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников</p>	Правственно- этическая ориентация- навыки сотрудничества в разных ситуациях	
11	Комплексный	Метание малого мяча на дальность.	Что такое равномерный бег? Цель: учить техники бега на в медленном темпе	Текущий	Научится: технически правильно держать корпус и руки в сочетании с дыханием	<p><b>Регулятивные:</b> планирование- определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные- выбирать наиболее эффективные способн</p>	Смыслообразование- самооценка на основе критериев успешно учебной деятельности	

12	Комплексный	Подвижные игры с бегом и прыжками	Цель: учить соблюдать правила в играх с бегом и прыжками.	Текущий	Научится: совершенствовать технику бега и прыжков игровым способом.	<p><b>Регулятивные:</b> планирование-определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные-выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество-формулировать свои затруднения.</p>	Нравственно-этическая ориентация- умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	
13	Комплексный	Эстафеты с мячами.	Цель: учить выполнять эстафеты с мячами.	Текущий	Научится: организованно проводить эстафеты, не нарушая правил.	<p><b>Регулятивные:</b> планирование-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные-выбирать наиболее эффективные способы решения задач</p> <p><b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества-определять общую цель и пути ее достижения</p>	Самоопределение-осознание ответственности за общее дело.	

14	Комплексный	Игра «Пятнашки»	Цель : учить выполнению командных действий во время игры	Текущий	Научится : играть в игру «пятнашки»	<p><b>Регулятивные:</b> целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные-выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи</p> <p><b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества-задавать вопросы</p>	Нравственно этическая ориентация- навыки сотрудничества в разных ситуациях
15	Комплексный	Игра «Третий лишний»	Цель : развитие координационных способностей	Текущий	Научится : играть в игру «третий лишний» соблюдая правила и дисциплину	<p><b>Регулятивные:</b> целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные-выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи</p> <p><b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества-задавать вопросы</p>	Самоопределение-самостоятельность и личная ответственность за свои поступки
16	Комплексный	Игра «Шишки, желуди, орехи»	Цель: развитие быстроты и внимания	Текущий	Научится : играть в игру соблюдая технику безопасности	<p><b>Регулятивные:</b> коррекция- вносить необходимые изменения и дополнения</p> <p><b>Познавательные:</b></p>	Самоопределение-готовность и способность к самоопределению.

						<p>общеучебные- ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество- задавать вопросы проявлять активность.</p>	
17	Комплексный	Игра «Салки с вырубкой»	Цель: развитие скоростных способностей игровым способом	Текущий	Научится: соблюдая правила играть в игру.	<p><b>Регулятивные:</b> осуществление учебных действий-выполнять учебные действия в материализованной форме <b>Познавательные-:</b> общеучебные- ставить и формулировать проблемы <b>Коммуникативные:</b> управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>	Смыслообразование- мотивация учебной деятельности
18	Комплексный	Игра «Два мороза»	Цель: развитие координации, быстроты и ловкости.	Текущий	Научится: бегать с ускорением стараясь не быть пойманным водящим	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.</p>	<b>Нравственно этическая ориентация- уважительное отношение к чужому мнению</b>

19	Комплексный	Гимнастика. Построение перестроение	Цель: учить правильно и быстро строиться в шеренгу и в круг	Текущий	Научится: выполнять по образцу не стандартное построение по кругу, организующие строевые команды и приемы	<p><b>Регулятивные:</b> целеполагание- формулировать и удерживать учебную задачу; планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные- характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> инициативное содружество- ставить вопросы, обращаться за помощью</p>	Смыслообразование- самооценка на основ и критериев успешной деятельности	
20	Комплексный	. Кувырок вперед, стойка на лопатках	Цель: учить выполнять группировку и перекаты в группировке.	Текущий	Научится: выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение.	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные – ориентироваться в</p>	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установки на здоровый образ жизни.	

						разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	
21	Комплексный	Развитие координационных способностей	Цельб учить акробатическим упражнениям для развития координационных способностей	Текущий	Научится: упражнениям для развития ловкости и координации.	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные :</b> <i>взаимодействие</i> - строить для партнера понятие высказывания.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.
22	Комплексный	Упражнения со скакалкой.	Цельб учить правильно вращать скакалку и перепрыгивать через нее.	Текущий	Научится бперепрыгивать через вращающуюся скакалку.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осознанно строить	<i>Самоопределение-</i> начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.

						сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.		
23	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Цель : учить выполнять размыкание на вытянутые в сторону руки.	Текущий	Научится : размыкаться в шеренге. Правила игры»раки»	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»	
24	Комплексный	Вис на согнутых руках.	Цель: учить правильно выполнять повороты и строевые упражнения.	Текущий	Научится: выполнять технически правильно и без ошибок повороты на месте.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные :</b> <i>планирование учебного</i>	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие.	

						<i>сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</i>		
25	Комплексный	Перелазание через коня.	Цель: учить координации и равновесию.	Текущий	Научится: ходить по гимнастической скамейке	<p><b>Регулятивные:</b> прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p><b>Коммуникативные :</b> <i>взаимодействие</i> - строить для партнера понятие высказывания</p>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению	
26	Комплексный	Комплекс упражнений с маленьким мячом.	Цель: учить координации, прыгучести и ловкости игровым способом.	Текущий	Научится: играть в игру «кузнечики» не нарушая правил.	<p><b>Регулятивные:</b> целесолагание- формулировать и удерживать учебную задачу; планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b></p>	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установки на здоровый образ жизни.	

						<p>общеучебные-характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> инициативное содружество- ставить вопросы, обращаться за помощью</p>		
27	Комплексный	Подтягивание в висе лежа	Цель: учить лазанию по гимнастической стенке	Текущий	Научится: лазанию по гимнастической стенке двумя способами.	<p><b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные – ставить и формулировать проблемы.</p> <p><b>Коммуникативные :</b> планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Смыслообразование- самооценка на основ и критериев успешной деятельности	
28	Комплексный	Перелазание через бревно	Цель: учить способам перелазания через препятствия	Текущий	Научится : упражнениям для развития ловкости и координации.	<p><b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле</p>	Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к чужому мнению.	

						<p>способа решения.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.</p> <p><b>Коммуникативные :</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>		
29	Комплексный	Комплекс общеразвивающих упр.	Цель: учить выполнению упражнений на ловкость и координацию игровым способом.	Текущий	Научится: соблюдая правила, играть в подвижные игры.	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	
30	Комплексный	Развитие силовых способностей.	Цель: совершенствуем навыки перелазания через коня	Текущий	Научится: быстро и технически правильно перелазить через коня	<p><b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и</p>	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие	

						<p>формулировать проблемы.</p> <p><b>Коммуникативные :</b>  <i>планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</i></p>		
31	Комплексный	Общеразвивающие упр в движении. Игры	Цель: учить комплекс общеразвивающих упражнений.	Текущий	Научится подбирать различные упражнения для самостоятельных занятий дома.	<p><b>Регулятивные:</b>  <i>прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</i></p> <p><b>Познавательные:</b>  <i>общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</i></p> <p><b>Коммуникативные :</b>  <i>взаимодействие - строить для партнера</i></p>	<i>Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к чужому мнению</i>	
32	Комплексный	Игра «Гуси лебеди»	Цель: учить правилам игры .	Текущий	Научится: игре для развития быстроты и ловкости.	<p><b>Регулятивные:</b>  <i>целеполагание- формулировать и удерживать учебную задачу;</i>  <i>планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей</i></p>	<i>Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установки на здоровый образ жизни.</i>	

						и условиями ее реализации. <b>Познавательные</b>		
33	Комплексный	Игра «Попади в мяч»	Цель: Учить правилам игры «охотники и утки»	Текущий	Научится: выполнять метание, уворачиваться от мяча	<b>Регулятивные:</b> прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные :</b> взаимодействие - строить для партнера понятие высказывания	Смыслообразование- самооценка на основ и критериев успешной деятельности	
34	Комплексный	Подвижная игра «Прыжки по полосам»	Цель: учить ловле и метанию мячей игровым способом	Текущий	Научится: играя в подвижные игры с мячами развивать ловкость. Координацию и быстроту.	<b>Регулятивные:</b> целеполагание- формулировать и удерживать учебную задачу; планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> общеучебные- характеризовать физическую культуру	<i>Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к чужому мнению</i>	

35	Вводный	Техника безопасности при занятиях на лыжах	Цель: познакомить с правилами поведения и мерами безопасности при занятиях на лыжах	Текущий	Ознакомится с правилами на уроках и способами использования спортивного инвентаря.	<p><b>Регулятивные:</b> планирование – составлять план и последовательность действий.</p> <p><b>Познавательные:</b> информационные-искать и выделять необходимую информацию из различных источников.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> управление коммуникацией-адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.</p>	<i>Самоуправление-готовность и способность обучающихся к саморазвитию</i>
36	Комплексный	Игры на лыжах	Цель научить переносить и одевать лыжи.	Текущий	Научится правильно одевать лыжи.	<p><b>Регулятивные:</b> оценка-устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p>	<i>Смыслообразование-эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им</i>

						<p><i>планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы, строить высказывание</i></p>		
37	Комплексный	Разучивание техники скользящего шага с палками.	Цель: учить построению на лыжах и передвижению ступающим шагом	Текущий	Научится построению и передвижению в колонне.	<p><b>Регулятивные:</b> <i>коррекция-</i> вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные-</i> осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества-</i> определять общую цель и пути ее достижения</p>	<i>Самоопределение- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире</i>	
38	Комплексный	Совершенствовани е скользящего шага с палками .	Цель: учить первому этапу в освоении передвижения на лыжах.	Текущий	Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижения вперед.	<p><b>Регулятивные:</b> <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные –</i> узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием</p>	<i>Самоуправление- внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе</i>	

						учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы		
39	Комплексный	Поворот во время спуска со склона	Цель: учить выполнению поворотов вокруг носков лыж.	Текущий	Научится: выполнять повороты вокруг носков лыж.	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. <b>Познавательные</b> <i>:общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные :</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью , формулировать свои затруднения	<i>Нравственно- этическая ориентация</i> – этические потребности, ценности, чувства	
40	Комплексный	Разучивание техники попеременно двухшажного хода	Цель: учить скользящему шагу на лыжах.	Текущий	Научится: скользить на одной лыже.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности ; <i>коррекция</i> - устанавливать	<i>Смыслообразование</i> – адаптированная мотивация учебной деятельности	

						соответствие полученного результата постановленной цели. <b>Познавательные :</b> <i>общеучебные</i> – уметь применять полученные знания различных вариантов. <b>Коммуникативные :</b> <i>инициативные</i> <i>сотрудничество</i> - обращаться за помощью и задавать вопросы		
41	Комплексный	Совершенствование попеременно двухшажного хода	Цель: совершенствование скользящего шага.	Текущий	Научится: скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	<b>Регулятивные :</b> <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. <b>Познавательные :</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.. <b>Коммуникативные :</b> <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологические высказывание.	<i>Самоуправление</i> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию	

42	Комплексный	Разучивание подъема ступающим шагом	Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевая небольшие склоны.	Текущий	Научится: преодолевать небольшие склоны, двигаясь на лыжах ступающим шагом.	<p><b>Регулятивные:</b>  <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний.</p> <p><b>Познавательные:</b>  <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.</p>	<i>Самоопределение</i> -начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	
43	Комплексный	Спуск со склона в низкой стойке	Цель: Учить удерживать равновесие при спуске со склона.	Текущий	Научится: выполнять спуск со склона на лыжах, не падая на снег.	<p><b>Регулятивные:</b>  <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;  <i>целеполагание</i>-преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p><b>Познавательные:</b>  <i>общеучебные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>  <i>планирование учебного сотрудничества</i>- задавать вопросы,</p>	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	

						необходимые для организации собственной деятельности.		
44	Комплексный	Передвижение на лыжах по кругу 200 м	Цель: учить передвижению на лыжах, скользящим шагом в колонне по кругу.	Текущий	Научится передвигаться на лыжах по кругу, соблюдая дистанцию.	<p><b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> управление коммуникацией – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>	Самоопределение – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	
45	Комплексный	Передвижение одновременным одношажным ходом	Цель: учить выполнению правильного толчка во время передвижения.	Текущий	Научится: выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук.	<p><b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль-сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p><b>Познавательные:</b> информационные –</p>	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	

						искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения.		
46	Комплексный	Игра «Кто дальше прокатится»	Цель : учить детей спуску на лыжах, стараясь как можно дальше прокатиться после спуска.	Текущий	Научится: как можно дальше прокатываться на лыжах после спуска.	<b>Регулятивные:</b> прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; <b>Познавательные:</b> знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью;	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности.	

						формулировать собственное мнение		
47	Комплексный	Проверка техники передвижения на лыжах	Цель : проверить технику передвижения скользящим шагом, исправить имеющиеся ошибки	Проверка техники передвижения на лыжах	<p><b>Регулятивные:</b> целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p><b>Познавательные:</b> информационные – искать и выделять необходимую информацию, анализировать и строить рассуждения, обобщать.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения</p>	<p><b>Регулятивные:</b> саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	
48	Комплексный	Прохождение дистанции 1000м на лыжах	Цель: закреплять учебный материал по лыжной подготовке.	Тестирование	<p>Научится : передвигаться на лыжах по дистанции 1000 метров.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу;</p> <p><b>Прогнозирование:</b> предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы</p>	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга.	

49	Комплексный	Разучивание комплекса упражнений с большим мячом	Цель: разучить комплекс упражнений и заданий с большим мячом.	Текущий	Научится: развивать координацию и ловкость, выполнять комплекс упражнений с мячом.	<p><b>Регулятивные:</b> планирование – составлять план и последовательность действий, контроль – использовать установленные правила в контроле способа решений.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель пути ее достижения.</p>	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	
50	Комплексный	Совершенствование техники прыжков через скакалку за 30 сек	Цель: совершенствовать технику прыжков через скакалку.	Текущий	Научится: правильно вращать скакалку кистью и при движении скакалки вниз перепрыгивать ее	<p><b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль – осуществлять пошаговый и итоговый результаты.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – предлагать помощь в сотрудничестве; управление</p>	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	

						коммуникацией – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение.		
51	Комплексный	Игра «Гуси-лебеди»	Цель: развивать координацию и быстроту посредством подвижной игры.	Тестирование	Научится: игровым способом развивать быстроту, координацию и ловкость.	<b>Регулятивные:</b> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную <b>Познавательные: общеучебные</b> – использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	
52	Комплексный	Встречные эстафеты . Подвижные игры.	Цель: учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками.	Текущий	Научится: быстро выполнять задание и передавать эстафету своему напарнику.	<b>Регулятивные:</b> прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; <b>Познавательные:</b> знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	

						причинно-следственные связи. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение		
53	Комплексный	Игра «Посадка картошки»	Цель: совершенствование умения бросать и ловить мяч с помощью подвижной игры.	Текущий	Научится: бросать и ловить мяч, соблюдая правила игры.	<b>Регулятивные:</b> <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	
54	Комплексный	Игра «Прыжки по полосам»	Цель: учить выполнять игровые действия в парах.	Текущий	Научится: соблюдать правила во время спортивных	<b>Регулятивные:</b> целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу;	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	

					игр.	<p><b>Прогнозирование:</b> предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p>		
55	Комплексный	Упражнения с обручем	Цель: учить выполнять различные упражнения с обручем.	Текущий	Научится: вращать обруч на поясе, на руке, перепрыгивать сквозь обруч.	<p><b>Регулятивные:</b> целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания</p>	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	
56	Комплексный	Подвижные игры с мячами	Цель: учить технике броска баскетбольного	Текущий	Научится забрасывать мяч в корзину ,	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и</p>	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои	

			мяча в корзину ,двумя руками снизу.		двумя руками снизу.	удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач <b>Коммуникативные</b> : <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	поступки установка, на здоровый образ жизни.	
57	Комплексный	Ведение баскетбольного мяча правой левой рукой	Цель учить правильному ведению баскетбольного мяча.	Текущий	Научится: правильному движению руки во время ведения мяча.	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать ,называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	

						<b>Коммуникативные</b> : <i>Взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания		
58	Комплексный	Ловля и передачи мяча в баскетболе	Цель: совершенствование навыков ведения баскетбольного мяча	Текущий	Научится :выполнять ведение мяча с изменением направления движения.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>Общеучебные</i> – <i>осознанно строить сообщения в устной форме</i> <b>Коммуникативные</b> : <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.	
59	Комплексный	Ведение футбольного мяча.	Цель: учить ведению мяча в футболе.	Текущий	Научится: вести футбольный мяч правой , левой ногой	<b>Регулятивные:</b> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную <b>Познавательные:</b> <b>общеучебные</b> – использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные</b> : планирование учебного сотрудничества –	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	

						определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия		
60	Комплексный	Передачи и остановки мяча в футболе.	Цель: учить выполнять передачи и остановки мяча в футболе.	Текущий	Научится: выполнять передачу мяча и остановку мяча подошвой.	<p><b>Регулятивные:</b> прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач;</p> <p><b>Познавательные:</b> знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение</p>	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	
61	Комплексный	Совершенствование передач и остановок мяча в футболе	Цель: совершенствование передач и остановок мяча в футболе	Текущий	Научится: передавать и останавливать мяч на месте и в движении	<p><b>Регулятивные:</b> саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.</p>	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	

						<p><b>Познавательные:</b>  <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  <i>: взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>		
62	Комплексный	Учебная игра в футбол	Цель: учить элементы и правила игры в футбол.	Текущий	<p>Научится: вести мяч, передавать его игрокам своей команды, забивать голы.</p>	<p><b>Регулятивные:</b>  целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу;  <b>Прогнозирование:</b>  предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p><b>Познавательные:</b>  <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>  <i>взаимодействие</i> – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог</p>	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	

63	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. Игра «Передача мяча в колоннах»	Цель: учить выполнять разминочный бег в медленном темпе до 3 минут.	Текущий	Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега.	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь</p>	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки установка, на здоровый образ жизни	
64	Комплексный	Челночный бег. Игра « Мяч среднему»	Цель: учить правильному дыханию и соблюдению ритма при беге на выносливость.	Тестирование	Научится: Равномерно распределять свои силы при продолжительном беге.	<p><b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в</p>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	

						соответствии с содержанием учебных предметов <b>Коммуникативные</b> : <i>Взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания		
65	Комплексный	Прыжки в высоту с разбега	Цель: учить правильному разбегу и отталкиванию при прыжках в длину.	Текущий	Научится: отталкиванию при прыжке с 5 шагов разбега.	<b>Регулятивные:</b> коррекция- вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <b>Познавательные:</b> общеучебные- ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные</b> : инициативное сотрудничество- обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое высказывание, вести устный диалог.	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие	

66	Комплексный	Метание мяча в цель.	Цель: учить правильной постановки руки при метании в цель.	Тестирование	Научится: метать теннисный мяч с правильной постановкой руки.	<p><b>Регулятивные:</b> коррекция- вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные- ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные</b> : инициативное сотрудничество- обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое высказывание, вести устный диалог.</p>	Нравственно- этическая ориентация- этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально- нравственная отзывчивость.	
67	Комплексный	Метание мяча на дальность.	Цель: учить правильной технике метания мяча одной рукой из за головы.	Тестирование	Научится технически правильно метать мяч на дальность.	<p><b>Регулятивные:</b> осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные самостоятельно</p>	Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	

						<p>выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждения, обобщать.</p> <p><b>Коммуникативные</b> : планирование учебного сотрудничества.- задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия.</p>		
68	Комплексный	Бег 30 м на скорость	Цель: подведение итогов года, определение любимых игр.	Текущий	<p>Научится: голосовать за любимую игру, уважать мнение большинства.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; <b>Прогнозирование:</b> предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>Познавательные:</b> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению</p>	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС (68 часов)**

№ п/п	Тип урока	Тема урока	Основные понятия	Планируемый результат ( в соответствии с ФГОС )				Дата
				Вид контро ля	предметные	метапредметные	Личностные	
1	2	3	4	5	6	7	8	
1	<b>Вводный</b>	Инструктаж по ТБ. Игра «Пустое место»	Как вести себя в спортивном зале? Учить построению в колонну. Разучить правила игры.	Текущий	Научится: строится в шеренгу, колонну. Соблюдать правила игры.	<b>Регулятивные:</b> целеполагание- формулировать и удерживать учебную задачу; планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> общеучебные- характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Коммуникативные:</b> инициативное содружество- ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование- адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация- умение избегать конфликтов находить выходы из спорных ситуаций.	
2	Комплексный	Изучение комплекса ОРУ. Бег с ускорением. Бег 30 м.	Для чего нужны общеразвивающие упражнения? Цель: учить правильно выполнять упражнения, бегу с ускорением.	Тестирование	Научится: выполнять упражнения по образцу, бегать с ускорением по своей дорожке.	<b>Регулятивные:</b> целеполагание- формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> общеучебные- использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> инициативное содружество- ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование- адекватная мотивация учебной деятельности ( социальная , внешняя)	
3	Комплексный	. Прыжки в длину с места.	Для чего нужны прыжки в длину	Тестирование	Научится : бежать на	<b>Регулятивные:</b> ; планирование- выбирать действия в	Нравственно-этическая ориентация- умение	

	й	Игра «Смена сторон»	Цель: повторить прыжки в длину с места, разучить игру		скорость после команды « Марш»	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> общеучебные-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	избегать конфликтов находить выходы из спорных ситуаций	
4	Комплексный	Прыжки в длину с разбега.	Как прыгать на одной, на двух ногах? Цель: учить выполнять легкоатлетические упражнения- прыжки, соблюдая правила безопасности.	Текущий	Научится: выполнять прыжки на одной , на двух ногах. Разучить игру.	<b>Регулятивные:</b> применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> общеучебные-контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество-ставить вопросы, обращаться за помощью	Нравственно этическая ориентация- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	
5	Комплексный	Челночный бег 3х10.	Что такое челночный бег? Цель: Учить правильной технике челночного бега	Тестирование	Научится: выполнять легкоатлетический тест «челночный бег»	<b>Регулятивные:</b> планирование-определять общую цель и пути ее достижения. <b>Познавательные:</b> общеучебные-выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество-формулировать свои затруднения.	Смыслообразование-самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	
66	Комплексный	Совершенствование прыжка в длину с места.	Игры со скакалкой. Цель : научить технике прыжка в длину с места	Текущий	Научится: прыгать в длину с места	<b>Регулятивные:</b> применять установленные правила в планировании способа решения задачи.	Нравственно- этическая ориентация- навыки сотрудничества в разных ситуациях	

						<p><b>Познавательные:</b> общеучебные- контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> инициативное содружество- ставить вопросы, обращаться за помощью</p>		
7	Комплексный	Совершенствование метание малого мяча с места одной рукой из за головы	Как правильно держать мяч при метании. Цель: учить правильной работе рук и ног при метании	Текущий	Научится: выполнять метание мяча на дальность.	<p><b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от эталона.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные- ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество- формулировать свои затруднения.</p>	Самоопределение- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	
8	Комплексный	Тестирование. Бег 30 м. Бег 1000м.	Цель: учить бегу на скорость и на выносливость	Тестирование	Научится: бегу на скорость и на выносливость .	<p><b>Регулятивные:</b> планирование- определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество- формулировать свои затруднения.</p>	Нравственно-этическая ориентация- умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	
9	Комплексный	Подвижная игра «Белые	Цель : учить выполнению	Текущий	Научится : играть в игру	<b>Регулятивные:</b> целеполагание- преобразовывать практическую	Нравственно этическая ориентация- навыки	

	й	медведи»	командных действий во время игры		«Белые медведи»	задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> общеучебные-выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы	сотрудничества в разных ситуациях	
10	Комплексный	Подвижная игра «Пустое место»	Цель : развитие скорости и координации	Текущий	Научится : играть в игру «Пустое место» соблюдая правила и дисциплину	<b>Регулятивные:</b> целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> общеучебные-выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы	Самоопределение-самостоятельность и личная ответственность за свои поступки	
11	Комплексный	Подвижная игра «Прыжки по полосам»	Цель: развитие быстроты и прыгучести	Текущий	Научится : играть в игру соблюдая технику безопасности	<b>Регулятивные:</b> коррекция-вносить необходимые изменения и дополнения <b>Познавательные:</b> общеучебные-ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество- задавать вопросы проявлять активность.	Самоопределение-готовность и способность к самоопределению.	
12	Комплексный	Подвижная игра «Волк во рву»	Цель: развитие скоростных способностей игровым способом	Текущий	Научится: соблюдая правила играть в игру.	<b>Регулятивные:</b> осуществление учебных действий- выполнять учебные действия в материализованной форме <b>Познавательные:-</b> общеучебные- ставить и формулировать проблемы <b>Коммуникативные:</b> управление	Смыслообразование-мотивация учебной деятельности	

						коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
13	Комплексный	Подвижная игра «Передал-садись»	Цель: развитие координации, быстроты и ловкости.	Текущий	Научится: передавать и ловить мяч	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.</p>	<b>Нравственно-этическая ориентация- уважительное отношение к чужому мнению</b>	
14	Комплексный	Подвижная игра «Перебежка с выручкой»	Цель: учить слаженным командным действиям	Текущий	Научится: правильно реагировать на команды учителя, выполнять задания для координации движений в различных ситуациях.	<p><b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания.</p>	Самоопределение – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач	
15	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении.	Цель: учить правильно передавать и ловить мяч	Текущий	Научится: правильно передавать и	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p>	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»	

					ловить мяч в баскетболе	<p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщение в устной форме.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения.</p>		
16	Комплексный	Ведение баскетбольного мяча на месте, шагом и бегом.	Цель: учить ведению баскетбольного мяча.	Текущий	Научится: ведению мяча на месте, шагом и бегом.	<p><b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебный</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.</p>	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие	
<b>2 четверть</b>								
17	Комплексный	Гимнастика. Построения, перестроения.	Цель: учить правильно и быстро строиться в шеренгу и в круг	Текущий	Научится: выполнять по образцу не стандартное построение по кругу, организующие строевые команды и приемы	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i>-формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i>-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i>-характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i>-ставить вопросы, обращаться за помощью</p>	Смыслообразование-самооценка на основе и критериев успешной деятельности	

18	Комплексный	Развитие координационных способностей	Цель: учить выполнять упражнения на координацию	Текущий	Научится: выполнять упражнения на развитие координационных способностей.	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.</p>	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установки на здоровый образ жизни.	
199	Комплексный	Игра «Альпинист»	Цель разучить игру «Альпинист»	Текущий	Научится: играть не нарушая правила.	<p><b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p><b>Коммуникативные :</b> <i>взаимодействие</i> - строить для партнера понятие высказывания.</p>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	
20	Комплексный	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	Цель: научить выполнять мост из положения лежа	Текущий	Научится : выполнять мост	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> –</p>	<i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.	

						формулировать свои затруднения.		
21	Комплексный	Совершенствование кувырок вперед, назад	Цель : учить выполнять кувырок	Текущий	Научится : выполнять кувырки в группировке.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»	
22	Комплексный	Построение в две шеренги. Игра «Класс смирно»	Цель: учить правильно выполнять построения в две шеренги.	Текущий	Научится: выполнять построение и разучить правила игры.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные :</b> <i>планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</i>	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие.	
23	Комплексный	Игра «Что изменилось?»	Цель: разучить правила игры.	Текущий	Научится: играть в игру не нарушая правила	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению	

						предметов. <b>Коммуникативные :</b> <i>взаимодействие</i> - строить для партнера понятие высказывания		
24	Комплексный	Ходьба по гимнастической скамейке.	Цель: учить координации и ловкости	Текущий	Научится: ходить по гимнастической скамейке.	<b>Регулятивные:</b> целеполагание-формулировать и удерживать учебную задачу; планирование-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> общеучебные-характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество-ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установки на здоровый образ жизни.	
25	Комплексный	ОРУ с предметами.	Цель: учить комплексу упражнений с предметами.	Текущий.	Научится: выполнять упражнения с предметами..	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные :</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Смыслообразование-самооценка на основе и критериев успешной деятельности	
26	Комплексный	Лазание по гимнастической	Цель: учить лазанию по гимнастической	Текущий	Научится: лазанию по	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую	Самоопределение – принятие образа	

	й	й стенке	стенке		гимнастическ ой стенке двумя способами.	задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	«хорошего ученика»	
27	Компл ексны й	Лазание по канату	Цель: учить лазанию по канату	Текущи й	Научится: лазить по канату.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные :</b> <i>планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</i>	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»	
28	Компл ексны й	Совершенствов ание прыжков со скакалкой	Цель: учить координации, ловкости во время перелазания.	Текущи й	Научится: перелазить через коня..	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решение задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные :</b> <i>взаимодействие</i> - строить для партнера понятие высказывания	Смыслообразование- самооценка на основ и критериев успешной деятельности	
29	Компл ексны	Упражнения с обручем .Игры	Цель: Учить правила игры.	Текущи й	Научится: соблюдая	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать	Самоопределение – принятие образа	

	й				правила играть в игру.	установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	«хорошего ученика»	
30	Комплексный	Подвижная игра «Салки».	Цель: Учить правилам игры «Салки»	Текущий	Научится: выполнять метание, уворачиваться от мяча	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные :</b> <i>взаимодействие</i> - строить для партнера понятие высказывания	Смыслообразование-самооценка на основе и критериев успешной деятельности	
31	Комплексный	Игра «Медвежата за медом»	Цель: учить комплексу упражнений со скакалкой	Текущий	Научится: выполнять комплекс упражнений со скакалкой.	<b>Регулятивные:</b> целеполагание-формулировать и удерживать учебную задачу; планирование-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> -характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями, подвижными и спортивными	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению	

						играми. <b>Коммуникативные:</b> инициативное содружество- ставить вопросы, обращаться за помощью		
32	Комплексы	Подвижная игра «Салки»	Цель: учить правильно вращать скакалку и перепрыгивать через нее.	Тестирование	Научится :перепрыгивать через вращающуюся скакалку.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные :</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Смыслообразование-самооценка на основе и критериев успешной деятельности	
<b>3 четверть</b>								
33	Вводный	Техника безопасности при занятиях на лыжах	Цель: познакомить с правилами поведения и мерами безопасности при занятиях на лыжах	Текущий	Ознакомится с правилами на уроках и способами использования спортивного инвентаря.	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий. <b>Познавательные:</b> <i>информационные</i> -искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	Самоуправление-готовность и способность обучающихся к саморазвитию	
34	Комплексы	Совершенствование техники скользящего шага.	Цель совершенствование скользящего шага.	Текущий	Научится правильно скользить на одной лыже.	<b>Регулятивные:</b> <i>оценка</i> -устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	Смыслообразование-эмпатия как понимание чувств других людей и	

						<p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i>- задавать вопросы, строить высказывание</p>	<i>сопереживание им</i>	
35	Комплексный	Разучивание техники попеременно двухшажного хода	Цель: учить технике попеременно двухшажного хода	Текущий	Научится построению и передвижению в колонне.	<p><b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i>-вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i>-осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i>- определять общую цель и пути ее достижения</p>	<i>Самоопределение-начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире</i>	
36	Комплексный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода	Цель: совершенствование техники	Текущий	Научится попеременно двухшажному ходу.	<p><b>Регулятивные:</b> <i>оценка</i>-устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i>- слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать</p>	<i>Самоуправление-внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе</i>	

						вопросы		
37	Комплексный	Разучивание техники одновременно одношажного хода	Цель: разучивание одновременно одношажного хода	Текущий	Научится передвижению одновременно одношажным ходом.	<p><b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i>- предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>информационные</i>- получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i>- ставить и формулировать проблемы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение и позицию</p>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтные ситуации и находить выходы	
38	Комплексный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода	Цель: совершенствование одновременно одношажного хода	Текущий	Научится передвижению одновременно одношажным ходом	<p><b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i>- адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.</p> <p><b>Познавательные :общеучебные</b> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные :</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью , формулировать свои затруднения</p>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические потребности, ценности, чувства	
39	Комплексный	Совершенствование техники одновременно одношажного хода.	Цель: совершенствование одновременно одношажного хода	Текущий	Научится передвижению одновременно одношажным	<p><b>Регулятивные:</b> <i>контроль</i>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности ; <i>коррекция</i>- устанавливать соответствие полученного результата</p>	<i>Смыслообразование</i> –адаптированная мотивация учебной деятельности	

					ходом	<p>постановленной цели.</p> <p><b>Познавательные : общеучебные</b> – уметь применять полученные знания различных вариантов.</p> <p><b>Коммуникативные :</b> <i>инициативные сотрудничество</i> - обращаться за помощью и задавать вопросы</p>		
40	Комплексной	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	Цель: совершенствование бесшажного хода.	Текущей	Научится: передвигаться бесшажным ходом	<p><b>Регулятивные :</b> <i>коррекция</i>- адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p><b>Познавательные : общеучебные</b> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера..</p> <p><b>Коммуникативные :</b> <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологические высказывание.</p>	<i>Самоуправление</i> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию	
41	Комплексной	Спуск со склона в низкой стойке (без палок)	Цель: научить спуску со склона в низкой стойке	Текущей	Научится: спуску со склона в низкой стойке	<p><b>Регулятивные:</b> <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и по</p>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	

42	Комплексный	Разучивание спуска с горы и подъема в гору «лесенкой»	Цель : учить детей спуску на лыжах и подниматься в гору « лесенкой».	Текущий	Научится: как можно дальше прокатываться при спуске и правильно ставить лыжи на ребро при подъеме в гору.	<b>Регулятивные:</b> прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; <b>Познавательные:</b> знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности.	
43	Комплексный	Разучивание подъема на склон способом «елочка»	Цель : учить детей спуску на лыжах и подниматься в гору елочкой	Текущий	Научится: как можно дальше прокатываться при спуске и правильно ставить лыжи на ребро при подъеме в гору.	<b>Регулятивные:</b> <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	
44	Комплексный	Игра «Кто дальше скатится с горки»	Цель : учить детей спуску на лыжах, стараясь как можно дальше прокатиться после спуска.	Текущий	Научится: как можно дальше прокатываться на лыжах	<b>Регулятивные:</b> целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; <b>Прогнозирование:</b> предвидеть уровень усвоения знаний, его	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей	

					после спуска.	временных характеристик. <b>Познавательные:</b> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	ответственности за выполнение долга.	
45	Комплексный	Игры и эстафеты на лыжах	Цель: учиться играть в подвижные игры на лыжах.	Текущий	Научится : совершенствовать свои умения передвигаться на лыжах в подвижных играх	<b>Регулятивные:</b> целеполагание – формулировать учебную задачу; планирование – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <b>Познавательные:</b> общеучебные – самостоятельно формулировать познавательную цель; логические – подводить под понятия на основе распознавания объектов , выделение существенных признаков. <b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия.	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	
46	Комплексный	Прохождение дистанции 1000м на лыжах	Цель: учить передвижению на лыжах по пересеченной местности.	Тестирование.	Научится: передвигаясь на лыжах преодолевать дистанцию проходящую по пересеченной местности.	<b>Регулятивные:</b> целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <b>Познавательные:</b> общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>Коммуникативные:</b>	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	

						взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания.		
47	Комплексный	Броски и ловля мяча в пионерболе	Цель: учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками.	Текущий	Научится: быстро выполнять задание и передавать эстафету своему напарнику.	<b>Регулятивные:</b> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную <b>Познавательные: общеучебные</b> – использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	
48	Комплексный	Подача мяча через сетку	Цель: учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками.	Текущий	Научится: быстро выполнять задание и передавать эстафету своему напарнику.	<b>Регулятивные:</b> прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; <b>Познавательные:</b> знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	
49	Комплексный	Игра в «Пионербол»	Цель: совершенствование умения бросать и ловить мяч с помощью подвижной игры.	Текущий	Научится: бросать и ловить мяч, соблюдая правила игры.	<b>Регулятивные:</b> саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. <b>Познавательные: общеучебные</b> – самостоятельно создавать фон	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	

						<p>деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>  <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>		
50	Комплексный	Разучивание игры «Точная передача»	Цель: учить выполнять прыжки со скакалкой на скорость.	Тестирование	Научится: соблюдать правила во время игр.	<p><b>Регулятивные:</b> целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу;</p> <p><b>Прогнозирование:</b> предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные:  <i>взаимодействие</i> – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p>	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	
51	Комплексный	Встречные эстафеты и игры с мячами	Цель: учить выполнять различные упражнения с обручем.	Текущий	Научится: вращать обруч на поясе, на руке, перепрыгивать сквозь обруч.	<p><b>Регулятивные:</b> целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>  <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания</p>	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	
52	Комплексный	Игра «Гонка»	Цель: разучить игру.	Текущий	Научится	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> –	<i>Самоопределение</i> –	

	ексны й	мячей по кругу»		й	играть в игру соблюдая правила.	формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	самостоятельность и личная ответственность за свои поступки установка, на здоровый образ жизни.	
53	Компл ексны й	Броски баскетбольного мяча в корзину.	Цель: совершенствование навыков бросков баскетбольного мяча	Текущи й	Научится :точно бросать мяч в корзину.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>Общеучебные</i> – осознанно <i>строить сообщения в устной форме</i> <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.	
54	Компл ексны й	Ведение баскетбольного мяча правой левой рукой бегом	Цель: учить технике ведения баскетбольного мяча.	Текущи й	Научится: правильно вести мяч с изменением направления.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b>	<i>Самоопределение</i> - <i>принятие образа</i> <i>«хорошего ученика»</i>	

						<i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.		
55	Комплексный	Броски и ловля баскетбольного мяча на месте	Цель: совершенствование бросков и ловли мяча разными способами.	Текущий.	Научится: выполнять передачи и ловлю мяча разными способами.	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>Общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<b>Самоопределение -</b> Осознание ответственности человека за общее благополучие	
56	Комплексный	Броски и ловля баскетбольного мяча в движении	Цель: совершенствование бросков и ловли мяча разными способами.	Текущий	Научится: выполнять передачи и ловлю мяча разными способами.	<b>Регулятивные:</b> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную <b>Познавательные: общеучебные</b> – использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	
57	Комплексный	Ведение футбольного мяча правой, левой ногой	Цель: учить ведению мяча в футболе.	Текущий	Научится: вести футбольный мяч правой, левой ногой	<b>Регулятивные:</b> прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; <b>Познавательные:</b> знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	

						причинно-следственные связи. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение		
58	Комплексный	Передачи и остановки мяча в футболе	Цель: совершенствование передач и остановок мяча в футболе	Текущий	Научится: передавать и останавливать мяч на месте и в движении	<b>Регулятивные:</b> <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	
59	Комплексный	Игра вратаря в футболе	Цель: учить элементы игры вратаря и правила игры в футбол.	Текущий	Научится: вести мяч, ловить мяч, стоя в воротах, передавать его игрокам своей команды, забивать голы.	<b>Регулятивные:</b> целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; <b>Прогнозирование:</b> предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>Познавательные:</b> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	

60	Комплексный	Жонглирование футбольным мячом	Цель: закрепить навыки набивания футбольного мяча в .	Текущий	Научится: выполнять задания с мячом в соревновательной форме.	<b>Регулятивные:</b> целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <b>Познавательные:</b> общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	
61	Комплексный	Удары по неподвижному мячу	Цель: научить наносить удары головой в футболе	Текущий	Научится: наносить удары головой в мяч.	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки установка, на здоровый образ жизни	
62	Комплексный	Учебная игра в футбол	Научить : правилам игры в футбол	Текущий	Научится: играть в футбол не нарушая правила.	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать ,называть и определять объекты и явления окружающей	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	

						<p>действительности в соответствии с содержанием учебных предметов</p> <p><b>Коммуникативные:</b>  <i>Взаимодействие</i> –строить для партнера понятные высказывания</p>		
63	Комплексный	Челночный бег 3x10	Научить: технике бега на средние дистанции.	Текущий	Научится : распределять силы при беге на выносливость .	<p><b>Регулятивные:</b> коррекция-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные-ставить и формулировать проблемы ; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> инициативное сотрудничество-обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое высказывание, вести устный диалог.</p>	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие	
64	Комплексный	Прыжки в длину с места на результат.	Научить: правилам игры	Текущий	Научится: играть не нарушая правила.	<p><b>Регулятивные:</b> целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу;</p> <p><b>Прогнозирование:</b> предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p><b>Познавательные:</b> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>          взаимодействие – формулировать</p>	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.	

						свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.		
65	Комплексный	Метание мяча с места на дальность	Цель: учить правильной технике метания мяча одной рукой из за головы.	Тестирование	Научится технически правильно метать мяч на дальность.	<b>Регулятивные:</b> целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную. <b>Познавательные:</b> общеучебные – использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия.	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика.	
66	Комплексный	Бег 30 м на скорость	Цель: выявить уровень скоростной подготовки учащихся	Тестирование	Научится: быстрому старту и бегу по дистанции	<b>Регулятивные:</b> прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические – устанавливать причинно следственные связи. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы. Обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности.	
67	Комплексный	Бег 1000 м	Цель: учить бегу на средние дистанции.	Тестирование	Научится : выполнять легкоатлетическое упражнение бег 1000 метров .	<b>Регулятивные:</b> контроль и самоконтроль осуществлять пошаговый и итоговый результаты. <b>Познавательные:</b> общеучебные – использовать общие приемы решения задач.	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ	

						<p><b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества – определять цели.</p>	жизни	
68	Комплексный	Прыжки в длину с разбега	Цель: учить правильному разбегу и отталкиванию при прыжках в длину.	Тестирование	Научится: отталкиванию при прыжке с 5 шагов разбега.	<p><b>Регулятивные:</b> целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу;  <b>Прогнозирование:</b> предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  <b>Познавательные:</b> общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к чужому мнению</i></p>	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 класс (68 часов)

№ урока	Тип урока / / Технологии / Тема урока	Вид контроля	Планируемые результаты			Д/з
			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
1	2		3	5	6	7
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике	Текущий	Знать, как проходит ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению	<i>К. № 1</i>

2	Бег на короткие дистанции	Тестирование	<p>Знать, как проходит Тестирование бега на дистанцию 30 м с высокого старта Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие</p>	<p>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</p>	<p>Смыслообразование – мотивация учебной деятельности.</p>	<p><i>К. № 1</i></p>
3	Бег 30 м на скорость	Текущий	<p>Знать, как проходит Бег с ускорением (челночный бег 3 раза по 5 м., 3 раза по 10 м.). Игра «Кот и мыши». ОРУ.</p>	<p>Регулятивные: коррекция- вносить коррективы в выполнении 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</p>	<p>Нравственно- этическая ориентация- этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально- нравственная отзывчивость</p>	<p><i>К. № 1</i></p>

4	Бег на средние дистанции.		Знать, как проходит Тестирование челночного бега 3 раза по 10 м	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	
5	Бег 1000м	Тестирование	Знать, как проходит ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Тестирование бега на выносливость – бег в течении 6 мин	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: <i>б планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы. Обращаться за помощью; формулировать собственное мнение.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности.	К. № 1

6	Прыжки в длину с места	Текущий	<p>Знать, как выполнять Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60см</p>	<p>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</p>	<p>Нравственно- этическая ориентация- этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально- нравственная отзывчивость.</p>	К. № 1
7	Прыжок в длину способом « согнув ноги ».	Текущий	<p>Знать, как выполнять Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p>	<p><i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач.</p>	К. № 1

8	Подвижные игры «Белые медведи»,	Тестирование	Знать, как выполнять Тестирование прыжка в длину с места, см. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	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	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие	К. № 1
9	Подвижные игры Игра «Прыжки по полосам»,	Текущий	Знать, как выполнять Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать ,называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов Коммуникативные: <i>Взаимодействие</i> –строить для партнера понятные высказывания	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	К. № 1

10	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	Текущий	Знать, как выполнять Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние		<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки установка, на здоровый образ жизни	<i>К. № 1</i>
11	Подвижные игры «Заяц, сторож, Жучка».	Текущий	Знать, как выполнять Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов Коммуникативные: <i>Взаимодействие</i> –строить для партнера понятные высказывания	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки установка, на здоровый образ жизни	<i>К. № 1</i>

12	Игры с бегом и прыжками	Тестирование	Знать, как выполнять Разминку, направленная на развитие гибкости, координации движений, тестирование подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.), подвижная игра «Волк во рву».	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению	<i>К. № 1</i>
13	Подвижные игра «Удочка»	Тестирование	Знать, как выполнять Разминку, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с., подвижная игра «Вышибалы».	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	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности.	<i>К. № 1</i>

				сотрудничество- обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое		
14	Подвижные игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	Тестирование	Знать, как выполнять Разминку, направленная на развитие гибкости, координации движений, тестирование наклона вперед из положения сидя, см, подвижная игра «Салки-догонялки»	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.	Нравственно- этическая ориентация- этические чувства прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	К. № 1
15	Подвижные игры «Мышеловка», «Невод».	Текущий	Знать, как выполнять ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	К. № 1

16	Подвижная игра «Удочка»,	Текущий	Знать, как выполнять ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	К. № 1
17	Строевые упражнения. Кувырки.	Текущий	Знать, как выполнять ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>Общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме</i> Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения</i>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению.	К № 2

18	Стойка на лопатках. Кувырки.	Текущий	Знать, как выполнять ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках.	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов Коммуникативные: <i>Взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки установка, на здоровый образ жизни.	К № 2
19						
20	Акробатика  Мост из положения, лёжа на спине	Текущий	Знать, как выполнять Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьбу по бревну на носках	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	К № 2
21						

22	Мост из положения, лёжа на спине	Текущий	Знать, как выполнять ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьбу по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игру «Быстро по местам»	Регулятивные: целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; Прогнозирование: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	К № 2
23	Упражнения с обручем	Текущий	Знать, как выполнять ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игру «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач; Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; Логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности	К № 2
24	Игры с элементами гимнастики					
25	Упражнения с гимнастической палкой. Вис.	Текущий	Знать, как выполнять ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игру «Не ошибись!».	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цель, обязанности участников, способы взаимодействия	Самоопределение – принятие образа хорошего ученика	К № 2
26	Упражнения с мячами					

27	Упражнения на гимнастической скамейке	Текущий	Знать, как выполнять ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игру «Три движения».	Регулятивные: планирование – составлять план и последовательность действий, контроль – использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель пути ее достижения.	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности.	К № 2
28	Упражнения со скакалками.	Текущий	Знать, как выполнять ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игру «Три движения». Развитие силовых качеств	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов Коммуникативные: <i>Взаимодействие</i> –строить для партнера понятные высказывания	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки установка, на здоровый образ жизни	К № 2
29	Лазание по канату в три приёма.	Текущий	Знать, как выполнять ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игру «Прокати быстрее мяч».	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	К № 2
30	Лазание по гимнастической стенке					

				высказывания.		
31	Опорный прыжок			Регулятивные: целеполагание – формулировать учебную задачу; планирование – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: общеучебные – самостоятельно формулировать познавательную цель; логические – подводить под понятия на основе распознавания объектов, выделение существенных признаков. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	К № 2
32	Опорный прыжок.	Текущий	Знать, как выполнять ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игру «Лисы и куры».		Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга.	К № 2
33	Техника безопасности на лыжах	Текущий	Знать, как выполнять ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками. ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	К № 3

34	Упражнения для овладения лыжным инвентарем,		движений руками и ногами, Технику безопасности при занятиях на лыжах.	источников в разных формах. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения.		
35	Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке					
36	Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке					
37	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.					
38	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.	Текущий	Знать, как выполнять Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Подвижную игру «Салки на снегу». ОРУ. Технику безопасности при занятиях на	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную.	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	К № 3

	Попеременный и одновременный одношажный ход на лыжах.		лыжа.	<p>Познавательные: <i>общеучебные</i>: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.</p>		
39						
40	Попеременный и одновременный одношажный ход на лыжах.	Текущий	Знать, как Попеременный и одновременный одношажный ход на лыжах, подвижную игру «Салки на снегу». ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами	<p>Регулятивные : <i>коррекция</i>- адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>Познавательные : <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера..</p> <p>Коммуникативные : <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологические высказывание.</p>	Самоуправление- готовность и способность обучающихся к саморазвитию	К № 3

41	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	Текущий	Знать, как выполнять Повороты на лыжах переступанием и прыжком. ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами, Т/Б при занятиях на лыжах	Регулятивные: <i>контроль</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности ; <i>коррекция</i> - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные : <i>общеучебные</i> – уметь применять полученные знания различных вариантов. Коммуникативные : <i>инициативные сотрудничество</i> - обращаться за помощью и задавать вопросы	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности	К № 3
42	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.					

43	Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом».	Текущий	Знать, как выполнять Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах, ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизм скольжения и сцепления лыж со снегом	Регулятивные: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные : <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные : <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью , формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтные ситуации и находить выходы	К № 3
44	Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом».					
45	Игры на лыжах	Текущий	Знать, как выполнять Передвижение и спуск на лыжах змейкой. Подвижную игру на лыжах «Накаты». ОРУ для овладения лыжным инвентарем, механизм скольжения и сцепления лыж со снегом,	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные</i> - получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - <i>формулировать собственное мнение и позицию</i>	<i>Нравственно- этическая ориентация</i> – этические потребности, ценности, чувства	К № 3
46	Прохождение дистанции 1.5 км на лыжах					
47	Ведение мяча на месте со средним и низким отскоком.					

48	Ведение мяча на месте со средним и низким отскоком.	Текущий	Знать, как выполнять ОРУ. Ловлю и передачу мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте со средним отскоком, с низким отскоком. Игру «Подвижная цель».	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные : <i>взаимодействие</i> - строить для партнера понятие высказывания	Смыслообразование-самооценка на основ и критериев успешной деятельности	К № 3
49	Бросок мяча в кольцо					
50	Ловля и передача мяча на месте	Текущий	Знать, как выполнять ОРУ. Ловлю и передачу мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игру «Овладей мячом». Знать, как выполнять ОРУ. Ловлю и передачу мяча одной	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные : <i>планирование учебного сотрудничества</i> –	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика» Смыслообразование-самооценка на основ и критериев успешной деятельности	К № 3
51	Ловля и передача мяча в движении					

52	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игру «Подвижная цель».	<i>договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</i> Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения		К № 3
53	Изучение техники шага галопа и польки в парах;	Текущий	Знать, как выполнять Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности  · <i>Самоуправление</i> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию	К № 2
54	Сочетание изученных танцевальных шагов;					
55	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.					
56	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа					
			Знать, как выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с., подвижная игра «Вышибалы». Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»,	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> –		К № 3

	Передачи и остановки мяча в футболе		«На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали. противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;	самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.		
57	Ведение мяча в футболе	Текущий		Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодейс	Самоуправление-готовность и способность обучающихся к саморазвитию	
58	Жонглирование футбольного мяча			Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать		
59	Игра вратаря в футболе		Знать и уметь выполнять жонглирование мяча в футболе			
60	Учебная игра в футбол Бег 30 м					

61				различные позиции во взаимодейс		
62						
63	Встречная эстафета.	Текущий	Знать, как выполнять Ходьбу по разметкам. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игру «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей Знать, как выполнять Игру «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Тестирование бега на выносливость – бег в течении 6 мин	Регулятивные: планирование – составлять план и последовательность действий, контроль – использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель пути ее достижения. Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные : <i>планирование учебного сотрудничества</i> –	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки <i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие	К № 1 К № 3
64	Тестирование челночного бега 3x10	Тестирование				

65	Прыжки в высоту		Знать и уметь выполнять прыжок в высоту с разбега	<i>договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</i>	<p><i>Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки</i></p> <p><i>Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие</i></p>	
66	Бег в течении 6 мин	Тестирование	Знать, как выполнять Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игру «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.		<p>Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к чужому мнению</i></p>	К № 2 К № 1
67	Прыжок в длину с места	Тестирование				
68	Бросок теннисного мяча на дальность,	Текущий	Знать, как выполнять Тестирование прыжка в длину с места, см. ОРУ. Игру «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег.	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> –использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> –</p>	<p><i>Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.</i></p> <p>.</p>	К № 3

		Развитие скоростных и координационных способностей	ставить, формулировать и решать проблемы.		
--	--	--	---	--	--