**Пояснительная записка**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 4 класс.**

Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) основного общего образования , издательство «просвещение», 2014г. Под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич. Программа рассчитана на102 часа.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

 Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

 При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 34 учебные недели, 102 часа в год.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Вариативная часть включает в себя подвижные игры

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

 . **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| класс |
| I | II | III | IY |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | **Базовая часть** | 77 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Лёгкоатлетические упражнения | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 19 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 22 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 22 | 24 | 24 | 24 |
|  | итого | 99 | 102 | 102 | 102 |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Обучающийся научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыдоровья, развития основных систа) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Обучающийся научится:***

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Обучающийся научится:***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах

Уровень физической подготовленности

**4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

### Содержание курса

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**Тематический план 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **наименование раздела, тема урока** | **кол-во часов** | **тип урока** | **элементы содержания** | **требования к уровню подготовки** | **виды контроля** | **УУД** | **дата** |
| **по плану** | **по факту** |
| 1 | **Л/а** Т/б Ходьба и бег | (11)1 | Вводный  | Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки». ОРУ. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до60м) | Текущий  | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *контрольи самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решений; *оценка* – выделять и формулировать усвоенный материал.***Познавательные:*** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.***Коммуникативные:*** *инициативное сотруд-ничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач |  |  |
| 2 | Ходьба и бег  | 1 | Комплексный  | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способно. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до60м) | Текущий | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – формулировать и удерживать задачу.***Познавательные:*** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач.***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач |  |  |
| 3 | Ходьба и бег  | 1 | Комплексный | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег.Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до60м) | Текущий | ***Регулятивные:*** *контроль и самоконтроль* **–** соотноситьспособ действия и его результатс заданным эталоном.***Познавательные:*** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности |  |  |
| 4 | Ходьба и бег  | 1 | Комплексный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до60м) | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* **–** выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения.***Познавательные:*** *общеучебные* **–** применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий |  |  |
| 5 | Ходьба и бег | 1 | Изучение нового материала  | .Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до60м) | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.***Познавательные:*** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *знаково-символические* *средства* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач.***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество –* формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач |  |  |
| 6 | Прыжки | 1 | Комплексный  | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги  | Текущий | ***Регулятивные:*** *контроль и самоконтроль* **–** осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.***Познавательные:*** *знаково-символические* *средства* – использовать знаково-символи-ческие средства, в том числе модели и схемы для решения задач; моделировать, то есть выделять и обобщенно фиксировать существенные признаки объектов с целью решения конкретных задач.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – проявлять активность во взаимодействии; определять общую цель и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  |  |
| 7 | Прыжки | 1 | Комплексный  | Прыжок с высоты (до 40см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в познавательную.***Познавательные:*** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество |  |  |
| 8 | Прыжки | 1 | Изучение нового материала | Прыжок с высоты (до 40см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата.***Познавательные:*** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы;строить монологическое высказывание, слушать собеседника |  |  |
| 9 | Метание малого мяча. метание набивного мяча. | 1 | Комплексный  | Метание малого мяча в вертикальную цель (2\*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – составлять план и последовательность действий.***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков с целью решения конкретных задач.***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач |  |  |
| 10 | Метание малого мяча метание набивного мяча | 1 | Комплексный  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2\*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.***Познавательные:*** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат дея- тельности.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения |  |  |
| 11 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 | Комплексный  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2\*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей.***Познавательные:*** *знаково-символические* *средства* – использовать знаково-символические средства для решения задач.***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – задавать вопросы и принимать решения |  |  |
| 12 | Подвижные игры. Инструктаж по Т/б  | (18)1 | Совершенствования  | Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Знать:*** Т.Б. на подвижных играх. ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | ***Регулятивные:*** *контроль и самоконтроль* – соотносить способ действия и его результатс заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.***Познавательные:*** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию, за- давать вопросы; строить понятные для партнера высказывания; использовать речь для регуляции своего действия |  |  |
| 13 | ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки»Эстафеты. | 1 | Совершенствования  | ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | ***Регулятивные:*** *коррекция* – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.***Познавательные:*** *информационные* – поиск и выделение необходимой информациииз различных источников.***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером |  |  |
| 14 | Игра «Прыжки по полоскам» «Попади в мяч». Эстафеты. | 1 | Совершенствования  | ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата.***Познавательные:*** *общеучебные* – рефлексия способов и условий действий, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество –* ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  |  |
| 15 | ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. | 1 | Совершенствования  | ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | ***Регулятивные:*** *коррекция* – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.***Познавательные:*** *знаково-символические* *средства* – выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач.***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать собственное мнение и позицию |  |  |
| 16 | ОРУ. Игра «Западня»«Конники-спортсмены». Эстафеты | 1 | Совершенствования  | ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть возможности конкретного результата при решении учебно-практических задач.***Познавательные:*** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения по-ставленных задач.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения |  |  |
| 17 | ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты | 1 | Комплексный  | ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.***Познавательные:*** *логические* – строить рассуждения; анализировать, обобщать.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |  |  |
| 18 | ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты | 1 | Совершенствования | ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – составлять план и последовательность действий, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.***Познавательные:*** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – осуществлять контроль за работой членов команды и координировать свои действия |  |  |
| 19 | ОРУ. Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты | 1 | Комплексный  | ОРУ. Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять правила в планировании способа решения.***Познавательные:*** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебно-практических и познавательных задач.***Коммуникативные****: взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию |  |  |
| 20 | ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты | 1 | Совершенствования  | ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | ***Регулятивные:*** *коррекция* – вносить необходимые изменения в способ действия.***Познавательные:*** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – строить монологическое высказывание |  |  |
| 21 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель | 1 | Изучение нового материала | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.***Познавательные:*** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения |  |  |
| 22 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель | 1 | Совершенствования  | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. | ***Знать:*** Т.Б. на подвижных играх. ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной формах.***Познавательные:*** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения по- ставленных задач.***Коммуникативные:*** адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности |  |  |
| 23 | Ведение на месте. Броски в цель Игра «Мяч соседу».  | 1 | Совершенствования | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения задач.***Познавательные:*** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесси результат деятельности.***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с учителем |  |  |
| 24 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте | 1 | Совершенствования | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | ***Регулятивные:*** *коррекция* – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.***Познавательные:*** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач.***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы; обращаться за помощью; выражать свои затруднения; предлагать свою помощь |  |  |
| 25 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте Игра «Передача мяча в колоннах» | 1 | Совершенствования | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | ***Регулятивные:*** *коррекция* – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.***Познавательные:*** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – ис-пользовать речь для регуляции своего действия |  |  |
| 26 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте Эстафеты | 1 | Изучение нового материала  | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – выполнять учебные действия в гипермедийной, громкоречевой и умственной формах; адекватно использовать речь для регуляции своей деятельности.***Познавательные:*** *информационные* – поиск и выделение необходимой информациииз различных источников в разных формах(текст, рисунок).***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – строить монологические высказывания |  |  |
| 27 | Ведение на месте. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты | 1 | Совершенствования  | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.***Познавательные:*** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, объяснять свои затруднения |  |  |
| 28 | Ловля и передача в движении Игра в мини-баскетбол. | 1 | Совершенствования | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.***Познавательные:*** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания |  |  |
| 29 | Ловля и передача в движении Игра «Мяч в корзину». | 1 | Совершенствования | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Текущий | ***Регулятивные:*** *контроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном.***Познавательные:*** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *знаково-символические средства:*ис-пользовать модели и схемы для решения поставленных задач.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения |  |  |
| 30 | **Гимнастика** Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами | (18)1 | Изучение нового материала | Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. | ***Знать:*** Т.Б. на гимнастике.***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения результатапри решении задач.***Познавательные:*** *логические* – подведение под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения; *инициативное сотрудничество* – аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности |  |  |
| 31 | Размыкание и смыкание приставными шагами игра «Запрещённое движение | 1 | Совершенствования  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять правила в планировании способа решений.***Познавательные:*** *информационные* – обработка информации; определение основной и второстепенной информации.***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, выделять главное и получать ответы; аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности |  |  |
| 32 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд | 1 | Комбинированный |  Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | ***Регулятивные:*** *коррекция* – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.***Познавательные:*** *логические* – подведение под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию |  |  |
| 33 | Перестроение перекат вперёд в упор присев. | 1 | Комбинированный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | ***Регулятивные:*** *оценка* – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи.***Познавательные:*** *информационные* – поиски выделение информации из различных ис-точников.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь |  |  |
| 34 | Перестроение ОРУ. Подвижная игра «Светофор». | 1 | Комбинированный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – использовать речь для регуляции своего действия.***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения задач.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – адекватно использовать речь для использования своей деятельности |  |  |
| 35 | Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание Кувырок вперёд | 1 | Совершенствования | Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. | ***Знать:*** Т.Б. на гимнастике.***Уметь:*** выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации. | Текущий | ***Регулятивные:*** *саморегуляция* – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий.***Познавательные:*** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения по-ставленных задач.***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить монологическое высказывание |  |  |
| 36 | Передвижение в колонне. Вис стоя и лёжа | 1 | Изучение нового материала | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. |  | Текущий | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в познавательную.***Познавательные:*** *логические* – подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.***Коммуникативные:*** *планирование* – задавать вопросы; строить для партнера понятные высказывания; у*правление коммуникацией:* определять общую цель и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения |  |  |
| 37 | Передвижение в колонне Вис стоя и лёжа. | 1 | Совершенствования  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата.***Познавательные:*** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; выбирать наиболее эффективные способы решения задач; *информационные* – сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными).***Коммуникативные:*** слушать и понимать собеседника; задавать вопросы; формулировать свою позицию |  |  |
| 38 | Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. | 1 | Совершенствования  | Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – использовать знаково-символические средства для решения задач.***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения; излагать свое мнение и позицию; *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль |  |  |
| 39 | Подтягивание Игра «Ветер, дождь, гром, молния». | 1 | Совершенствования  | Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений задач.***Познавательные:*** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |  |  |
| 40 | Передвижение в колонне Игра «Змейка». | 1 | Совершенствования  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – прообразовывать практическую задачу в познавательную; формулировать и удерживать учебную задачу;ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.***Познавательные:*** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения по- ставленных задач.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения |  |  |
| 41 | Висы. Строевые упражнения | 1 | Совершенствования  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – определять последовательность промежуточных целейс учетом конечного результата.***Познавательные:*** *общеучебные* – самостоятельно выбирать и формулировать познавательную цель.***Коммуникативные:*** осуществлять взаимоконтроль и оценивать выполнение приема |  |  |
| 42 | Опорный прыжок, ОРУ в движении | 1 | Совершенствования  | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.***Познавательные:*** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество –* проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач |  |  |
| 43 | Опорный прыжок, лазание  | 1 | Учётный  | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.***Познавательные:*** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения по-ставленных задачи.***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – определять способы взаимодействия, цели |  |  |
| 44 | Опорный прыжок, лазание  | 1 | Учётный  | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – использовать речь для регуляции своего действия.***Познавательные:*** *общеучебные* – контролировать процесс и результат деятельности; само-стоятельно создавать алгоритмы своей деятельности.***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности и сотрудничества с партнером |  |  |
| 45 | Опорный прыжок, . ОРУ в движении  | 1 | Совершенствования  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.  | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – использовать модели и схемыдля решения задачи.***Коммуникативные:*** *планирование* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности и сотрудничества с партнером |  |  |
| 46 | Опорный прыжок, ОРУ в движении, лазание  | 1 | Совершенствования  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий | ***Регулятивные:*** *контроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.***Познавательные:*** осознанно строить сообщения в устной форме.***Коммуникативные:*** *контроль* – осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату; *инициативное сотрудничество –* проявлять активность во взаимодействиидля решения учебно-практических и познавательных задач |  |  |
| 47 | Опорный прыжок, ОРУ в движении, лазание  | 1 | Совершенствования  | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | зачет | ***Регулятивные:*** *контроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.***Познавательные:*** осознанно строить сообщения в устной форме.***Коммуникативные:*** *контроль* – осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату; *инициативное сотрудничество –* проявлять активность во взаимодействиидля решения учебно-практических и познавательных задач |  |  |
| 48 | **Лыжная подготовка** Т.Б. на уроках лыжной подготовке. | (21)1 | Совершенствования  | Т.Б. на уроках лыжной подготовке.Проверить умение надевать лыжи (подгонять крепление).На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м (медленно). | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | ***Регулятивные:*** *контроль* – использовать установленные правила в способе решения поставленной задачи.***Познавательные:*** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения по-ставленной задачи.***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы; обращаться за помощь; формулировать свои затруднения |  |  |
| 49 | ступающий шаг, скольжение без палок | 1 | Совершенствования  | На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м.Провести эстафету с обеганием флажков на дистанцию до 40м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | ***Регулятивные:*** *коррекция* – адекватно воспринимать замечания учителей по исправлению ошибок.***Познавательные:*** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов действий – контроль и оценка процесса и результата деятельности.***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию |  |  |
| 50 | Совершенствовать технику скользящего шага | 1 | Совершенствования  | Совершенствовать технику скользящего шага (без палок) и поставить несколько оценок (наиболее подготовленным).Повторить повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка.Развивать скоростные способности в эстафете, с поворотами между командами, на дистанцию до 50м.Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.***Познавательные:*** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.***Коммуникативные:*** *планирование* – задавать вопросы для организации своей деятельности; слушать и понимать собеседника |  |  |
| 51 | Совершенствовать скользящий шаг без палок | 1 | Совершенствования  | 1. Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Два, три раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100м. Развивать общую выносливость – пройти дистанцию до 1000м в среднем темпе.
 | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | ***Регулятивные:*** *контроль* – различать способ и результат действия.***Познавательные:*** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебно-практических задач.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |  |  |
| 52 | Совершенствовать технику скользящего шага с палками | 1 | Совершенствования  | Совершенствовать технику скользящего шага с палками.Продолжить обучение технике подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке.Круговая эстафета с этапом до 100м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – использовать знания и речь для регуляции своего действия.***Познавательные:*** *информационные* – поиски выделение необходимой для решения учебно-познавательной информации.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |  |  |
| 53 | совершенствовать технику скольжения с палками | 1 | Совершенствования  | На учебном круге: совершенствовать технику скольжения с палками. Уделить внимание технике отталкивания палкой. Продолжить обучение подъемом и спуском и провести эстафету между двумя командами со спуском и подъемом на склон. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | ***Регулятивные:*** *коррекция* – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты.***Познавательные:*** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – ставить вопросы и строить понятные для других высказывания |  |  |
| 54 | техника скольжения без палок, подъемы и спуски | 1 | Совершенствования  | Провести учет умений по технике скольжения без палок.Совершенствовать умения в подъемах и спусках со склонов.Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами у подножия склона.Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.***Познавательные:*** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения по-ставленной задач.***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции и способы взаимодействия |  |  |
| 55 | техника спусков и подъемов без палок | 1 | Совершенствования  | Разминка на учебном круге (5-6мин).Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно)Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?» | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | ***Регулятивные:*** *контроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.***Познавательные:*** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач.***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – проявлять активное сотрудничество во взаимодействии коммуникативных задач |  |  |
| 56 | техника спусков и подъемов без палок | 1 | Совершенствования  | Разминка на учебном круге (5-6мин).Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?» | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.***Познавательные:*** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, для организации своей деятельности |  |  |
| 57 | Совершенствование скольжения на учебном круге. | 1 | Изучение нового материала  | Совершенствовать скольжение на учебном круге.Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – выполнять учебные действия в материализованной форме, используя речь для регуляции своего действия.***Познавательные:*** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения по-ставленных задач.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения |  |  |
| 58 | развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м | 1 | Комплексный  | Совершенствовать скольжение на учебном круге.Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.***Познавательные:*** *знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия |  |  |
| 59 | Техника спусков и подъемов без палок | 1 | Комплексный | Разминка на учебном круге (5-6мин).Техника спусков и подъемов без палок.Пройти средним темпом дистанцию до 1500м.Игра «Кто самый быстрый?» | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | ***Регулятивные:*** *коррекция* – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.***Познавательные:*** *информационные* – поиск и выделение информации из различных источников.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |  |  |
| 60 | развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. | 1 | Комплексный | Совершенствовать скольжение на учебном круге.Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | ***Регулятивные:*** *контроль* – адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению ошибок.***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения |  |  |
| 61 | техника спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | 1 | Комплексный | Разминка на учебном круге (5-6мин).Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | ***Регуляционные:*** *контроль* – вносить необходимые дополнения и изменения в способ решения.***Познавательные:*** *логические* – подведение под понятие на основе выделения существенных признаков.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |  |  |
| 62 | Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | 1 | Комплексный | Разминка на учебном круге (5-6мин).Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.***Познавательные:*** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы для организации собственной деятельности |  |  |
| 63 | скользящий шаг с палками на учебном круге. | 1 | Комплексный | Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – выполнять учебные действия в материализованной и громкоречевой форме.***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о совместной деятельности и распределении функций участников игры |  |  |
| 64 | соревнования на дистанцию 1000м | 1 | Комплексный | Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – использовать речь для регуляции своих действий.***Познавательные:*** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения по-ставленных задач.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения |  |  |
| 65 | техника спусков и подъемов без палок.  | 1 | Комплексный | Разминка на учебном круге (5-6мин).Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть уровень знаний, его временных характеристик.***Познавательные:*** *логические* – подведение под понятие на основе распознания объектов выделения существенных признаков; подведение под правило; анализ, синтез, сравнение, сериация; классификация по заданным критериям, установление аналогий; установление причинно-следственных связей; построение рассуждения, обобщение.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения |  |  |
| 66 | техника спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | 1 | Комплексный | Разминка на учебном круге (5-6мин).Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься; | Текущий | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – выполнять учебные действия в громкоречевойи умственной формах; использовать речьдля регуляции своего действия.***Познавательные:*** *информационные* – поиск и выделение необходимой информациииз различных источников в разных формах.***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – строить монологическое высказывание; формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы; строить понятные для партнера высказывания; вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, слушать собеседника |  |  |
| 67 | техника спусков и подъемов без палок.  | 1 | Комплексный | Разминка на учебном круге (5-6мин). | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками | Текущий | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – выполнять учебные действия в громкоречевойи умственной формах; использовать речьдля регуляции своего действия.***Познавательные:*** *информационные* – поиск и выделение необходимой информациииз различных источников в разных формах.***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – строить монологическое высказывание; формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы; строить понятные для партнера высказывания; вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, слушать собеседника |  |  |
| 68 | техника спусков и подъемов без палок.  | 1 | Комплексный | Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок.  | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками | зачет | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – выполнять учебные действия в громкоречевойи умственной формах; использовать речьдля регуляции своего действия.***Познавательные:*** *информационные* – поиск и выделение необходимой информациииз различных источников в разных формах.***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – строить монологическое высказывание; формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы; строить понятные для партнера высказывания; вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, слушать собеседника |  |  |
| 69 | Подвижные игры на основе баскетбола  | (24)1 | Комплексный | Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.***Познавательные:*** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения по-ставленных задач.***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; *взаимодействие –* формулировать собственное мнение и позицию, строить понятные для партнера высказывания; вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, слушать собеседника |  |  |
| 70 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски | 1 | Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.***Коммуникативные:*** *управление коммуника- цией* – определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения |  |  |
| 71 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски | 1 | Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *контроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения учебной задачи.***Познавательные:*** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве совместной деятельности |  |  |
| 72 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте | 1 | Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – использовать знаково-символические средства для решения учебных задач.***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – задавать вопросы; строить понятные для учителя высказывания; формулировать собственное мнение и позицию, строить понятныедля партнера высказывания; вести устныйи письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, слушать собеседника. |  |  |
| 73 | Ведение на месте. Броски в цель | 1 | Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *контроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном.***Познавательные:*** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; л*огические:* подведение под понятиена основе распознавания объектов, выделение существенных признаков; подведение под правило; установление причинно-следственных связей; построение рассуждения, обобщение.***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия |  |  |
| 74 | Ловля и передача в движении. Игра «Мяч соседу». | 1 | Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – выполнять учебные действия в громкоречевой и умственных формах.***Познавательные:*** *общеучебные* – использовать общие решения задач; информационные поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблицы, схема, диаграм-мы); сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников); обработка и анализ информации; передача информации устным способом.***Коммуникативные:*** *взаимодействия* – задавать вопросы, строить понятные для учителя высказывания |  |  |
| 75 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте | 1 | Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *саморегу-ляция:* концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.***Познавательные:*** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; ориентироваться в разнообразии способов решения задач; осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; ставить, формулироватьи решать проблемы; самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера.***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения |  |  |
| 76 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель | 1 | Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.***Познавательные:*** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *логические:* подведение под понятиена основе распознавания объектов, выделение существенных признаков; подведение под правило; анализ, синтез, сравнение, сериация; классификация по заданным критериям, установление аналогий; установление причинно-следственных связей; построение рассуждения, обобщение***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль; оценивать свое поведение; оказывать помощь |  |  |
| 77 | Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель . ОРУ | 1 | Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – создавать и прообразовывать модели и схемы для решения задач.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; *плани-рование учебного сотрудничества:* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; определять цели, функции участников, способы взаимодействия; договариваться о распределении функций и ролейв совместной деятельности |  |  |
| 78 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте | 1 | Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.***Познавательные:*** *общеучебные* – узнавать, определять и называть объекты и явленияв соответствии с содержанием учебного предмета.***Коммуникативные:*** *планирование* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности и сотрудничества с партнером |  |  |
| 79 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте | 1 | Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *коррекция* – использовать ус-тановленные правила в игре; *контроль и самоконтроль –* сравнивать способ действияи его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от эталона.***Познавательные:*** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения |  |  |
| 80 | Ловля и передача в движении. Ведение | 1 | Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий  | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.***Познавательные:*** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения по-ставленной задачи; осознаннои произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера.***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  |  |
| 81 | Ловля и передача в движении. Ведение | 1 | Комплексный  | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – определять последовательность промежуточных целейи соответствующих им действий с учетом конечного результата.***Познавательные:*** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – задавать вопросы; строить понятные для партнера высказывания |  |  |
| 82 | Ловля и передача в движении. Ведение | 1 | Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой на месте и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в познавательную.***Познавательные:*** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат действия.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения |  |  |
| 83 | Броски в цель ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».  | 1 | Комплексный | Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении учебных задачи.***Познавательные:*** *информационные* – поиск и выделение необходимой информациидля достижения цели; *общеучебные* – осо-знанно и произвольно строить сообщенияв устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль и оценивать свои возможности |  |  |
| 84 | Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении | 1 | Изучение нового материала  | Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.***Познавательные:*** *общеучебные* – самостоя-тельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера.***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия |  |  |
| 85 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель | 1 | Комплексный  | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план и способ действия для достижения необходимого результата.***Познавательные:*** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера.***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности |  |  |
| 86 | . Ведение на месте. Броски в цель Игра «Попади в обруч». | 1 | Комплексный  | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решений; *саморегуляция* – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состоя-ния для решения различных задач.***Познавательные:*** *информационные* – поиск и выделение необходимой информациидля достижения успеха в играх.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения |  |  |
| 87 | Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. | 1 | Изучение нового материала | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.***Познавательные:*** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач; осознанно и произвольно строить сообщения в уст-ной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера.***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для деятельности с учителем |  |  |
| 88 | ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей | 1 | Комплексный  | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем; *саморегуляция* – концентрация волидля преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы для организации своей деятельности |  |  |
| 89 | ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 1 | Комплексный  | Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в познавательную.***Познавательные:*** *общеучебные* – самостоятельно формулировать и выделять учебную/познавательную цель.***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для учителя и одноклассников высказывания |  |  |
| 90 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте | 1 | Комплексный  | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *контроль и самоконтроль* – соотносить способ действия и его результатс заданным эталоном; *саморегуляция* – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.***Познавательные:*** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения по-ставленных задач.***Коммуникативные:*** *управление коммуника- цией* – осуществлять взаимный контроль, оценивать свое поведение, оказывать помощь товарищам |  |  |
| 91 | Ловля и передача в движении. Ведение на месте | 1 | Совершенствования  | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *саморегуляция* – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.***Познавательные:*** *знаково-символические* *средства*– использовать знаково-символические средства для решения учебно-практических и познавательных задач.***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия |  |  |
| 92 |  ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты | 1 | Совершенствования  | Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений; *саморегуляция* – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.***Познавательные:*** *информационные* – поиск и выделение необходимой информациидля выполнения поставленной задачи.***Коммуникативные:*** *инициативное сотруд- ничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью и самому предлагать помощь |  |  |
| 93 | **Легкая атлетика** Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы Челночный бег | (10)1 | Совершенствования  | Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | *Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)* | Текущий | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – преобразовывать познавательную задачу в практическую.***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения учебных задач.***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, обращаться за помощью, объяснять свои затруднения |  |  |
| 94 | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением | 1 | Совершенствования  | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | *Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)* | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.**Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач |  |  |
| 95 | Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы Челночный бег | 1 | Совершенствования  | Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | *Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)* | Текущий | ***Регулятивные:*** *контроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклоненийот эталона.***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – использовать модели и схемыдля решения задачи.***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – формулировать собственное мнение и позицию для получения хорошего результата |  |  |
| 96 | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). | 1 | Комплексный  | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | *Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)* | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *саморегуляция* – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.***Познавательные:*** *информационные* – поиск и выделение необходимой информациииз различных источников.***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы для организации своей деятельности и сотрудничества с партнером |  |  |
| 97 | Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр | 1 | Совершенствования | Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги | Текущий | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее выполнения.***Познавательные:*** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  |  |
| 98 | Прыжок в длину с разбега Прыжок в высоту с разбега | 1 | Комплексный  | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги | Текущий | ***Регулятивные:*** *коррекция* – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – создавать и преобразовывать модели для решения задач.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения |  |  |
| 99 | Прыжки в длину с разбега Эстафеты | 1 | Совершенствования  | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги | Текущий | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – выполнять учебные действия в материализованной форме.***Познавательные:*** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы для решения по-ставленной задачи.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения |  |  |
| 100 | Метание малого мяча Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 1 | Изучение нового материала | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2\*2м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.  | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. | Текущий | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения положительного результата на конец учебного года; *саморегуляция* – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.***Познавательные:*** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения |  |  |
| 101 | Метание малого мяча в вертикальную мишень Эстафеты | 1 | Совершенствования  | Метание малого мяча в вертикальную мишень (2\*2м) с расстояния в 4-5 м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. | Текущий | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения положительного результата на конец учебного года; *саморегуляция* – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.***Познавательные:*** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения |  |  |
| 102 | Метание малого мяча на дальность Эстафеты | 1 | Совершенствования | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений. | Текущий | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения положительного результата на конец учебного года; *саморегуляция* – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.***Познавательные:*** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения |  |  |

**Список используемых источников**

* + 1. **Обязательная литература**
1. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт, 2007. – 140с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2012. – 128с.
	* 1. **Дополнительная литература**
3. Бутин И.М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 1-4 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
6. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
7. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.
8. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.
	1. **Список литературы для ученика**
		1. **Обязательная литература**
10. Лях В.И. Учебник Физическая культура: 1-4 класс – М.: Просвещение, 2009г.
11. Виленский М.Я. Учебник Физическая культура 1-4 класс – М.: "Просвещение", 2004 г.
	* 1. **Дополнительная литература**
12. Бойко А.Ф. А вы любите бег? — М: Физкультура и спорт, 1986
13. Бутин И.М. Проложи свою лыжню - М.: Просвещение, 1985
14. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе - М.: Просвещение, 1989
15. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М. Физкультура и спорт, 1989
16. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре -М: Просвещение, 1986