Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №9»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

физическая культура

(учебный предмет, курс)

начальное общее образование

(уровень образования)

Баранова Татьяна Викторовна

(Ф.И.О. разработчика программы, категория)

г.Черногорск, 2016

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Исходными документами для составления рабочей программы явились:

* Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями и дополнениями)
* Основная образовательная программа НОО МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9»
* Учебный план МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 9"
* Положение о разработке рабочих программ учебных предметов, курсов, курсов внеурочной деятельности МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9»

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе авторской программы под общей редакцией Т.В Петрова совместно с Ю.А Копыловой. (В соответствии с обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и минимальными требованиями по подготовке учащихся начальной школы по физической культуре). Отличительная особенность рабочей программы по сравнению с примерной программой является отведение часов лыжной подготовки и плавания на спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол) и физическую подготовку.

Цели и задачи учебного предмета, курса.

Цели:

* формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью,
* развитие физических и психических качеств, творческом использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика

*Межпредметные и метапредметные связи.*

«*Межпредметные связи* физической культуры и необходимости постоянной, целенаправленной работы учителя физической культуры и необходимость по расширению своего кругозора, интеллектуальных особенностей личности, с целью повышения интереса школьников к предмету».

Отметим особую актуальность интеграции дисциплин физического воспитания и биологического цикла.

Естественно - научной основой физического воспитания является анатомия (П.Ф.Лесгафт), физиология позволяет понять сущность изменений в организме и, следовательно, возможности совершенствования его функций при занятиях физическими упражнениями. А знания по гигиене помогают построить процесс физического воспитания с позицией здоровьесбережения.

На основе межпредметных связей  строятся интегрированные уроки, которым присущи значительные и разнонаправленные возможности. Здесь происходит объединение знаний, формируются умения переноса знаний из одной отрасли в другую. Это выступает стимулятором познавательной деятельности у учащихся, развивает потребность в системном подходе к объекту познания.

Межпредметные связи значительно оживляют преподавание, стимулируют познавательную активность учащихся. Обучая учащихся прыжкам в высоту с разбега, помимо основных знаний по предмету (значение прыжков в жизни человека, основные способы преодоления высоких препятствий, способы развития скоростно - силовых качеств и другие) опираемся на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. Помимо того, что эти знания дополняет теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся.

 Связь с математикой. С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три (параллельные прямые), в круг (окружность) и т.д. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ.

Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет, а с другой, выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретённые знания и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре.

Связь с литературой. При выполнении строевых упражнений можно вспомнить басню: где щука, рак и лебедь действуют по своему.

Учитель на уроках проводит связь даже с религией. При выполнении сложных или даже простейших упражнений:

«Не посылай проклятье другому…

Будешь дважды проклят сам…?

Связь с информатикой. Учащиеся могут создавать свои работы на компьютере (презентации, проекты, буклеты).

 Полезно показать взаимосвязь окружающего мира. Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы физической культуры, т.е. познакомить их с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности (физические упражнения, физическая работа). Не усложняя материал учебного предмета, преподаватель биологии должен формировать интерес к физической культуре, и наоборот, физическая культура должна формировать интерес к физиологии.

Использование межпредметных связей на уроках физической культуры дает возможность учащимся больше работать самостоятельно и на уроке, и во внеурочное время, развивать их творческие способности, проверять и проявлять себя в лидерстве. У школьников появляется личная ответственность за свои знания, умения включать их в реальную деятельность. Школьники учатся самостоятельно добывать необходимую информацию, пользоваться различными источниками. Повышается результативность физической подготовленности при сдаче контрольных нормативов. У старшеклассников проявляется интерес к сдаче экзамена по физической культуре.

Разнообразны формы интеграции естественно-научных и спортивных дисциплин в ходе изучения легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, гимнастики, предметов дополнительной подготовки. Чтобы овладеть техникой бега и других спортивных движений, необходимо знать группы мышц и развивать их специальными упражнениями, применяя знания анатомии. Физиология и гигиена физической культуры и спорта служат основой для построения урока физической культуры, учебно-тренировочного процесса, нормирования физической нагрузки в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучаемых. Используя опыт других педагогов и свой собственный, мы предлагаем следующую тематику уроков физической культуры: «Движение – это жизнь», «Влияние мышечной деятельности на обмен веществ и энергии в организме», «Сохранение здоровья человека и профилактика болезней», «Худеем без лекарств», «Профилактика стресса», «Значение физических упражнений для формирования скелета мышц человека», «Нервная система и здоровье человека» и др.

*Использование возможностей предмета в профессиональной ориентации, развитие ИКТ - компетентности у учащихся.*

На всех уроках в начальной школе подчеркивается значимость учебной и трудовой деятельности, воспитывается чувство ответственности за свою работу, учащиеся знакомятся с различными профессиями, а учитель пытается донести до сознания учащихся их важность и значимость. Используются активные методы обучения – игровые, метод проектов, исследовательские и проблемные. При решении проектной задачи учащиеся получают возможность проявить себя в разных ролях, проявить самостоятельность, творческое воображение. Всё это благоприятно влияет на развитие личности и подготовку к профилизации учащихся.

Общий принцип формирования *ИКТ-компетентности* состоит в том, что и конкретные технологические умения и навыки и универсальные учебные действия, по возможности, формируются в ходе их применения, осмысленного с точки зрения учебных задач, стоящих перед учащимся в различных предметах. Работа с конкретными ИКТ на уроках математики предполагает знакомство учащихся с цифровыми технологиями:

* фиксации (записи) информации;
* извлечения записанной информации;
* переноса и прямого ввода информации в компьютер;
* именования (предалфавитного) объектов; использования имен информационных объектов;
* фиксации событий и коммуникации.

Освоение названных технологий происходит в проектной деятельности. Учащиеся приучаются подбирать и использовать ИКТ для решения имеющейся проектной задачи.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Согласно учебному плану школы на занятия физической культурой отводится в 1 -м классе с использованием «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре) - по 3 урока в день, по 35 минут каждый день. Другие занятия, познавательно – развивающего характера, проводятся в нетрадиционно игровой форме. В связи с этим, программа физической культуры рассчитана на проведение на 3 часа в неделю начиная со 2-й четверти, в первой четверти уроки физической культуры проводятся в виде динамической паузы между уроками. В соответствии с учебным планом на преподавание физической культуры в первом классе отводится 72 часа (33 учебные недели), по 102 часа во 2, 3 и 4 классах (3 ч. в неделю, 34 учебных недели в каждом классе).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу.*

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Учащийся научится:

* об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта, первых олимпийских игр;
* о способах и особенностях движений, передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения, влиянии физических упражнений на организм занимающихся и способах простейшего контроля;
* о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об основах личной гигиены, правилах закаливания, профилактики нарушений осанки;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и его предупреждении;

Учащийся получит возможность научиться:

* выполнять основные движения, упражнения по разделам программного материала;
* составлять и правильно выполнять комплексы утреней гимнастики, физических упражнений на развитие физических качеств, формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать нагрузку по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных отношений;
* организовывать и проводить самостоятельные занятия;
* осуществлять взаимодействие с коллективом.

Демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные  | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку  | 6,5  | 7,0  |
| Силовые  | Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)  | 130 5  | 125 4  |
| К выносливости  | Бег 1000 м Плавание произвольным стилем 25 м  | Без учета времениБез учета времени |
| К координации  | Челночный бег 3 х 10 м, с | 11,0  | 11,5  |

 Двигательные умения, навыки и способности:

*В циклических и ациклических локомоциях:*правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; бегать с максимальной скоростью до 30- 60 м по ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков, с быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360 градусов; бежать на коньках с максимальной скоростью*,* выполнять согласовано работу рук и ног в беге на коньках.
*В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из различных исходных положений правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель (гимнастический обруч),7 (дев)-10 (мал) м.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* передвигаться различными способами при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения для 1-4 классов; применять и осуществлять движения с предметами и без предметов; лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика на козла высотой 100см; выполнять упражнения в равновесии; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку; наклоны вперед с касанием пальцами рук пола.

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры; владеть мячом: держание, передачи до 5м, ловля, ведение, броски в процессе подобранных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ( «Пионербол», «Перестрелка», «Борьба за мяч», мини-футбол, мини-баскетбол)

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей, согласно таблице.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, процедуры закаливания; применять рекомендованные подвижные игры для повышения работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать дисциплину, безопасность и гигиенические требования; оказывать помощь, взаимовыручку, соблюдать правила игр.

Уровень физической подготовленности:

1КЛАСС

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| 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 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

2 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 |

3 КЛАСС

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Уровень  |
| высокий  | средний  | низкий  | высокий  | средний  | низкий  |
| Мальчики  | Девочки  |
| Подтягивание в висе, кол-во раз  | 5  | 4  | 3  |   |   |   |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз  |   |   |   | 12  | 8  | 5  |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160  | 131 – 149  | 120 – 130  | 143 – 152  | 126 – 142  | 115 – 125  |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6  | 6,3 – 5,9  | 6,6 – 6,4  | 6,3 – 6,0  | 6,5 – 5,9  | 6,8 – 6,6  |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00  | 5.30  | 6.00  | 6.00  | 6.30  | 7.00  |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00  | 8.30  | 9.00  | 8.30  | 9.00  | 9.30  |

4 КЛАСС

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | Уровень  |
| высокий  | средний  | низкий  | высокий  | средний  | низкий  |
| Мальчики  | Девочки  |
| Подтягивание в висе, кол-во раз  | 6  | 4  | 3  |   |   |   |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз  |   |   |   | 18  | 15  | 10  |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0  | 10.8  | 11.0  | 10.3  | 11.0  | 11.5  |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30  | 5.00  | 5.30  | 5.00  | 5.40  | 6.30  |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00  | 7.30  | 8.00  | 7.30  | 8.00  | 8.30  |

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

* умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения выпускниками начальной школы программы по физической культуре.

Личностные результаты:

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

* характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
* подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики*

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

*Легкая атлетика*

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся

направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».
*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

2 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.

*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 «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.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие,

соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и

совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика*

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».
*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны).
Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических

комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через

гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик

прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

*Легкая атлетика*

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и

расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного материала | Количество часов |
| Класс  |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Подвижные игры | 20 | 18 | 18 | 18 |
| 3 | Гимнастика  | 10 | 18 | 18 | 18 |
| 4 | Легкая атлетика | 11 | 21 | 21 | 21 |
| 5  | Кроссовая подготовка | 11 | 21 | 21 | 21 |
| 6 | Общеразвивающие упражнения | в содержании соответствующих разделов программы |
| 7 | Подвижные игры на основе баскетбола | 20 | 24 | 24 | 24 |
|  | Итого  | 72 | 102 | 102 | 102 |

|  |
| --- |
| ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс |
| № урока | Тема урока | Основное содержание по темам | Характеристика основных видов деятельности ( на уровне УУД) |
| Планируемые предметные результаты | Универсальные учебные действия (УУД) | Личностные результаты |
| Гимнастика – 10 ч |
| 1 | Основы знаний.  | Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей.  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Уважительное отношение к иному мнению и речи другого человека.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 2 | Акробатика. | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: различать способ и результат действия; понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 3–4 | Строевыеупражнения | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации. Коммуникативные: координировать, принимать различные позиции во взаимодействии. | Выражение устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;уважительное отношение к иному мнению и речи другого человека;развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 5–6 | Акробатика Строевые уп­ражнения | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Выражение устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;уважительное отношение к иному мнению и речи другого человека;развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 7 | Опорный прыжок, лазанье | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 8 | Опорный прыжок, лазанье | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; осуществлять анализ объектов.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу.Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие коммуникативной компетентности учащихся. |
| 9 | Опорный прыжок, лазанье | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: умение участвовать в диалоге. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие умения регулировать свою деятельность. |
| 10 | Опорный прыжок, лазанье | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Познавательные: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| Подвижные игры – 20 ч |
| 11 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: рефлексия способов и условий действий; анализировать полученную информацию.Регулятивные: ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем, принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных о познавательных задач; ставить вопросы, обращаться за помощью, предлагать помощь в сотрудничестве. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие умения регулировать свою деятельность. |
| 12 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи.Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, умение оказывать доврачебную помощь себе и окружающим.Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности. |
| 13-14 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; осуществлять анализ объектов.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 15 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 16-17 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 18 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач;ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве. Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью. | Развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 19-20 | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь. | Выражение устойчивой учебно-познавательной мотивации учения.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 21-22 | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: преобразовывать практическую задачу в познавательную.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации. Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять анализ информации, определять общую цель и пути ее достижения. | Развитие умения регулировать свою деятельность.Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 23-24 | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.Регулятивные: составлять план и последовательность действий; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 25-26 | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 27-28  | Подвижные игры  | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: использовать общие приемы решения задач, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.Регулятивные: ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем, принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 29-30 | Подвижные игры  | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| Подвижные игры на основе баскетбола – 20 ч |
| 31 | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве.Коммуникативные: взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, адекватное восприятие предложений учителя. |
| 32 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач;ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве. Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 33 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 34 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: преобразовывать практическую задачу в познавательную.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации. Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять анализ информации, определять общую цель и пути ее достижения. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие коммуникативной компетентности учащихся. Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 35 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: использовать общие приемы решения задач, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.Регулятивные: ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем, принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, адекватное восприятие предложений учителя.  |
| 36- 37 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известногоРегулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; ставить цели, позволяющие решать учебные задачи ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителемКоммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных познавательных задач. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи; положительная мотивация учебной деятельности; готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; умение оказывать доврачебную помощь себе и окружающим |
| 38 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии; обращаться за помощью, предлагать помощь в сотрудничестве. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 39-40 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, адекватное восприятие предложений учителя. |
| 41 -42 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 43 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: преобразовывать практическую задачу в познавательную.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи; положительная мотивация учебной деятельности; готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. |
| 44 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. |
| 45-46 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: уметь осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.Регулятивные: в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: слушать и понимать речь других. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие коммуникативной компетентности учащихся. |
| 47-48 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве.Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью, предлагать помощь в сотрудничестве | Развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 49- 50 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве.Коммуникативные: взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| Кроссовая подготовка – 11 ч  |
| 51-52 | Бег по пере­сеченной ме­стности | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве.Коммуникативные: взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. |  |
| 53-54 | Бег по пере­сеченной ме­стности | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач; осуществлять анализ объектов; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; планировать ход работы; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; оценивать свою работу и ее результат.Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.Развитие умения регулировать свою деятельность.Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 55-56 | Бег по пере­сеченной ме­стности | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *здоровье* | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; осуществлять анализ объектов; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; ставить цели, позволяющие решать учебные задачи; ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем, принимать и понимать алгоритм выполнения заданий; самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных о познавательных задач; ставить вопросы, обращаться за помощью, предлагать помощь в сотрудничестве; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.Развитие умения регулировать свою деятельность.Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 57-58 | Бег по пересеченной ме­стности | Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.Развитие умения регулировать свою деятельность.Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 59-60 | Бег по пересеченной ме­стности | Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве.Коммуникативные: взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| Легкая атлетика – 11 ч |
| 61-63 | Ходьба и бег | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики | Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации.Коммуникативные: взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. | Развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 64-65 | Ходьба и бег | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие *короткая дистанция* | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий; планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.Развитие умения регулировать свою деятельность. |
| 66 | Прыжки | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 67 | Прыжки | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Познавательные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и следовать им. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи; положительная мотивация учебной деятельности. |
| 68 | Прыжки | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки» | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие коммуникативной компетентности учащихся. |
| 69-70 | Метание мяча | Метание малого мяча в цель (2\*2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Установка на здоровый образ жизни; личная ответственность за свои поступки. |
| 71-72 | Метание мяча | Метание малого мяча в цель (2\*2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь. | Положительная мотивация учебной деятельности; готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. |

|  |
| --- |
| 2 класс |
| №урока | Тема урока | Основное содержание по темам | Универсальные учебные действия (УУД) |
| Планируемые предметные результаты | Универсальные учебные действия (УУД) | Личностные результаты |
| Легкая атлетика – 11 ч  |
| 111 | Основы знаний. Ходьба и бег  | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое ме­сто». Развитие скоростных способностей.  | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: умение участвовать в диалоге. | Принятие и усвоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 223 | Ходьба и бег  | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бе­лые медведи». Развитие скоростных способ­ностей. Олимпийские игры: история возник­новения | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы класса. Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи.Коммуникативные: уметь слушать и понимать речь других. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 333 | Ходьба и бег  | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Ко­манда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Познавательные: принимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме.Регулятивные: различать способ и результат действия.Коммуникативные: умение участвовать в диалоге. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 44-5 | Ходьба и бег  | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш» | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; осуществлять анализ объектов; преобразовывать информацию из одной формы в другую.Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 66 | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Познавательные: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации.Коммуникативные: уметь слушать и понимать речь других. | Уважительное отношение к иному мнению и речи другого человека.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 77 | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: умение участвовать в диалоге. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 88 | Прыжки | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталки­вания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Познавательные: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Осознание ответственности человека, за общее благополучие, личной ответственности за свои поступки. |
| 99-10 | Метание | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; осуществлять анализ объектов.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи.Коммуникативные: адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 111 | Метание | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы класса. Регулятивные: различать способ и результат действия. Коммуникативные: договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им. | Развитие умения регулировать свою деятельность,Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| Кроссовая подготовка – 11 ч  |
| 112-13 | Бег по пересеченной местности | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, принятие образа «хорошего» ученика, выработка начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся мире. |
| 114 | Бег по пересеченной местности | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации.Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 115 | Бег по пере­сеченной местности | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы класса. Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации. Коммуникативные: умение участвовать в диалоге. | Выражение устойчивой учебно-познавательной мотивации учения.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 116-17 | Бег по пере­сеченной местности | Бег (б мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Два мороза». Развитие выносли­вости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; осуществлять анализ объектов.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных о познавательных задач; ставить вопросы, обращаться за помощью, предлагать помощь в сотрудничестве. | Установка на общечеловеческие ценности и правила, определяющие отношения сверстников друг к другу, к окружающим людям, учителям, позитивное сотрудничество в разных ситуациях.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 118-19 | Бег по пере­сеченной местности | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие вы­носливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 220 | Бег по пере­сеченной местности | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие умения регулировать свою деятельность. |
| 221 | Бег по пере­сеченной местности | Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба -70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие вынос­ливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | Уметь бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Уважительное отношение к иному мнению и речи другого человека.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 222 | Бег по пере­сеченной местности | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: различать способ и результат действия; понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| Гимнастика – 18 ч |
| 223 | Акробатика Строевые уп­ражнения | Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.  | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации. Коммуникативные: координировать, принимать различные позиции во взаимодействии. | Выражение устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;уважительное отношение к иному мнению и речи другого человека;развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 224 | Акробатика Строевые уп­ражнения | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координацион­ных способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. |
| 225-26 | Акробатика Строевые уп­ражнения | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. |
| 227-28 | Акробатика Строевые уп­ражнения | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элемен­тов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка впе­ред. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Разви­тие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи.Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие умения регулировать свою деятельность. Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 229 | Акробатика Строевые уп­ражнения | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маски­ровка в колоннах». Развитие силовых способ­ностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. |
| 330 | Акробатика Строевые уп­ражнения | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве. Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие коммуникативной компетентности учащихся. |
| 331-32 | Висы. Строе­вые упражне­ния | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космо­навты». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 333-34 | Висы. Строе­вые упражне­ния | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; осуществлять анализ объектов.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие коммуникативной компетентности учащихся. |
| 335 | Висы. Строе­вые упражне­ния | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: умение участвовать в диалоге. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие умения регулировать свою деятельность. |
| 336-37 | Висы. Строе­вые упражне­ния | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну (высота до 1 м). Игра «Не оши­бись!». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 338-39 | Висы. Строе­вые упражне­ния | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных о познавательных задач; ставить вопросы, обращаться за помощью, предлагать помощь в сотрудничестве. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности; наличие способности к правильным действиям в условиях адаптации к динамично изменяющимся событиям в мире. |
| 440 | Висы. Строе­вые упражне­ния | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: рефлексия способов и условий действий; анализировать полученную информацию.Регулятивные: ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем, принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных о познавательных задач; ставить вопросы, обращаться за помощью, предлагать помощь в сотрудничестве. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие умения регулировать свою деятельность. |
| Подвижные игры – 18 ч |
| 441-42 | Подвижные игры | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи.Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, умение оказывать доврачебную помощь себе и окружающим.Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности. |
| 443-44 | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; осуществлять анализ объектов.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу.Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 445-46 | Подвижные игры | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоро­стно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 447-48 | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. Развитие скоро­стно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 449-50 | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палка­ми. Развитие скоростно-силовых способно­стей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач;ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве. Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью. | Развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 551-52 | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь. | Выражение устойчивой учебно-познавательной мотивации учения.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 553-54 | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Познавательные: преобразовывать практическую задачу в познавательную.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации. Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять анализ информации, определять общую цель и пути ее достижения. | Развитие умения регулировать свою деятельность.Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 555-56 | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.Регулятивные: составлять план и последовательность действий; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 557-58 | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| Подвижные игры на основе баскетбола – 24 ч |
| 559-60 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Пе­редал – садись». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Познавательные: использовать общие приемы решения задач, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.Регулятивные: ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем, принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 661-62 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координацион­ных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 663-64 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве.Коммуникативные: взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, адекватное восприятие предложений учителя. |
| 665-66 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач;ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве. Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 667-68 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Познавательные: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 669-70 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Пере­стрелка». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: преобразовывать практическую задачу в познавательную.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации. Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять анализ информации, определять общую цель и пути ее достижения. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие коммуникативной компетентности учащихся. Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 771-72 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ве­дение мяча с изменением направления. Бро­сок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Пе­рестрелка». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: использовать общие приемы решения задач, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.Регулятивные: ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем, принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, адекватное восприятие предложений учителя.  |
| 773-74 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ве­дение мяча с изменением направления. Бро­сок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Шко­ла мяча». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известногоРегулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; ставить цели, позволяющие решать учебные задачи ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителемКоммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных познавательных задач. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи; положительная мотивация учебной деятельности; готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; умение оказывать доврачебную помощь себе и окружающим |
| 775-76 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ловля и передача мяча в движении в треуголь­никах. Ведение мяча с изменением направле­ния. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Иг­ра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии; обращаться за помощью, предлагать помощь в сотрудничестве. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 777-78 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ловля и передача мяча в движении в квадра­тах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскет­бол. Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, адекватное восприятие предложений учителя. |
| 779 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 880-81 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: преобразовывать практическую задачу в познавательную.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи; положительная мотивация учебной деятельности; готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |
| 882 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. |
| Кроссовая подготовка – 10 ч |
| 883 | Бег по пере­сеченной ме­стности | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба -100м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: уметь осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.Регулятивные: в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: слушать и понимать речь других. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие коммуникативной компетентности учащихся. |
| 884 | Бег по пере­сеченной ме­стности | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве.Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью, предлагать помощь в сотрудничестве | Развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 885-86 | Бег по пере­сеченной ме­стности | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве.Коммуникативные: взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 887 | Бег по пере­сеченной ме­стности | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве.Коммуникативные: взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. |  |
| 888-89 | Бег по пере­сеченной ме­стности | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба -90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач; осуществлять анализ объектов.Регулятивные: планировать ход работы; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; оценивать свою работу и ее результат.Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.Развитие умения регулировать свою деятельность.Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 990-91 | Бег по пере­сеченной ме­стности | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; перерабатывать полученную информацию.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; ставить цели, позволяющие решать учебные задачи; ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем.Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных о познавательных задач. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.Развитие умения регулировать свою деятельность.Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 992 | Бег по пере­сеченной ме­стности | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: различать способ и результат действия; понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| Легкая атлетика – 10 ч |
| 993 | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь­ной скоростью (60 м) | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве.Коммуникативные: взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 994-95 | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий, Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие ско­ростных способностей | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь­ной скоростью (60 м) | Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации.Коммуникативные: взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. | Развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 996 | Ходьба и бег | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон» | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь­ной скоростью (60 м) | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий; планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.Развитие умения регулировать свою деятельность. |
| 997-98 | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь­ной скоростью (60 м) | Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 999 | Прыжки | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Познавательные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и следовать им. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи; положительная мотивация учебной деятельности. |
| 1100 | Метание мяча | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега | Познавательные:ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие коммуникативной компетентности учащихся. |
| 1101 | Метание мяча | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие ско­ростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движе­ния в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Установка на здоровый образ жизни; личная ответственность за свои поступки. |
| 1102 | Метание мяча | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь. | Положительная мотивация учебной деятельности; готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. |

|  |
| --- |
| 3 класс |
| № урока | Тема урока | Основное содержание по темам | Универсальные учебные действия (УУД) |
| Планируемые предметные результаты | Универсальные учебные действия (УУД) | Личностные результаты |
| Легкая атлетика – 11 ч  |
| 1 | Основы знаний. Ходьба и бег  | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое ме­сто». Развитие скоростных способностей.  | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: умение участвовать в диалоге. | Принятие и усвоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 2 | Ходьба и бег  | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бе­лые медведи». Развитие скоростных способ­ностей. Олимпийские игры: история возник­новения | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы класса. Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи.Коммуникативные: уметь слушать и понимать речь других. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 3-4 | Ходьба и бег  | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Ко­манда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Познавательные: принимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме.Регулятивные: различать способ и результат действия.Коммуникативные: умение участвовать в диалоге. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 5 | Ходьба и бег  | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш» | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; осуществлять анализ объектов; преобразовывать информацию из одной формы в другую.Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 6 | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние бега на здоровье | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Познавательные: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации.Коммуникативные: уметь слушать и понимать речь других. | Уважительное отношение к иному мнению и речи другого человека.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 7 | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: умение участвовать в диалоге. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 8-9 | Прыжки | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталки­вания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Познавательные: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Осознание ответственности человека, за общее благополучие, личной ответственности за свои поступки. |
| 10 | Метание | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; осуществлять анализ объектов.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи.Коммуникативные: адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 11 | Метание | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы класса. Регулятивные: различать способ и результат действия. Коммуникативные: договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им. | Развитие умения регулировать свою деятельность,Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| Кроссовая подготовка – 11 ч |
| 12-13 | Бег по пересеченной местности | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, принятие образа «хорошего» ученика, выработка начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся мире. |
| 14 | Бег по пересеченной местности | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации.Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 15 | Бег по пересеченной местности | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы класса. Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации. Коммуникативные: умение участвовать в диалоге. | Выражение устойчивой учебно-познавательной мотивации учения.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 16-17 | Бег по пересеченной местности | Бег (б мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Два мороза». Развитие выносли­вости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; осуществлять анализ объектов.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных о познавательных задач; ставить вопросы, обращаться за помощью, предлагать помощь в сотрудничестве. | Установка на общечеловеческие ценности и правила, определяющие отношения сверстников друг к другу, к окружающим людям, учителям, позитивное сотрудничество в разных ситуациях.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 18-19 | Бег по пересеченной местности | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие вы­носливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 20 | Бег по пересеченной местности | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба -90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие умения регулировать свою деятельность. |
| 21 | Бег по пересеченной местности | Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба -70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие вынос­ливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | Уметь бегать в равномерном темпе(10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Уважительное отношение к иному мнению и речи другого человека.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 22 | Бег по пересеченной местности | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: различать способ и результат действия; понимать, принимать и сохранять учебную задачу.Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| Гимнастика – 18 ч |
| 23 | Акробатика Строевые уп­ражнения | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж По ТБ | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации. Коммуникативные: координировать, принимать различные позиции во взаимодействии. | Выражение устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;уважительное отношение к иному мнению и речи другого человека;развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 24 | Акробатика Строевые упражнения | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координацион­ных способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
| 25-26 | Акробатика Строевые упражнения | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. |  |
| 27-28 | Акробатика Строевые упражнения | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элемен­тов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка впе­ред. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Разви­тие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи.Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. |  |
| 29 | Акробатика Строевые упражнения | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маски­ровка в колоннах». Развитие силовых способ­ностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие умения регулировать свою деятельность. Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 30 | Акробатика Строевые упражнения | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве. Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие коммуникативной компетентности учащихся. |
| 31-32 | Висы. Строе­вые упражне­ния | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космо­навты». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 33-34 | Висы. Строе­вые упражне­ния | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; осуществлять анализ объектов.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие коммуникативной компетентности учащихся. |
| 35 | Висы. Строе­вые упражне­ния | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну (высота до 1 м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных спо­собностей | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: умение участвовать в диалоге. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие умения регулировать свою деятельность. |
| 36-37 | Висы. Строе­вые упражне­ния | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну (высота до 1 м). Игра «Не оши­бись!». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 38-39 | Висы. Строе­вые упражне­ния | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных о познавательных задач; ставить вопросы, обращаться за помощью, предлагать помощь в сотрудничестве. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности; наличие способности к правильным действиям в условиях адаптации к динамично изменяющимся событиям в мире. |
| 40 | Висы. Строе­вые упражне­ния | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: рефлексия способов и условий действий; анализировать полученную информацию.Регулятивные: ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем, принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных о познавательных задач; ставить вопросы, обращаться за помощью, предлагать помощь в сотрудничестве. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие умения регулировать свою деятельность. |
| Подвижные игры – 18 ч |
| 41-42 | Подвижные игры | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи.Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, умение оказывать доврачебную помощь себе и окружающим.Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности. |
| 43-44 | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; осуществлять анализ объектов.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу.Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 45-46 | Подвижные игры | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоро­стно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 47-48 | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. Развитие скоро­стно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 49-50 | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палка­ми. Развитие скоростно-силовых способно­стей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач;ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве. Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью. | Развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 51-52 | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь. | Выражение устойчивой учебно-познавательной мотивации учения.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 53-54 | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Познавательные: преобразовывать практическую задачу в познавательную.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации. Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять анализ информации, определять общую цель и пути ее достижения. | Развитие умения регулировать свою деятельность.Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 55-56 | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 57-58 | Подвижные игры | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| Подвижные игры на основе баскетбола – 24 ч |
| 559-60 | Подвижные игры на ос­нове баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Пе­редал – садись». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Познавательные: использовать общие приемы решения задач, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.Регулятивные: ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем, принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 661-62 | Подвижные игры на ос­нове баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координацион­ных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 663-64 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бе­ов. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве.Коммуникативные: взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, адекватное восприятие предложений учителя. |
| 665-66 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач;ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве. Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 667-68 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Познавательные: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 669-70 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Пере­стрелка». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: преобразовывать практическую задачу в познавательную.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение. Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять анализ информации, определять общую цель и пути ее достижения. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие коммуникативной компетентности учащихся. Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 771-72 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ве­дение мяча с изменением направления. Бро­сок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Пе­рестрелка». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: использовать общие приемы решения задач, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.Регулятивные: ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем, принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, адекватное восприятие предложений учителя.  |
| 773-74 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ве­дение мяча с изменением направления. Бро­сок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Шко­ла мяча». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известногоРегулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; ставить цели, позволяющие решать учебные задачи ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителемКоммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных познавательных задач. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи; положительная мотивация учебной деятельности; готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; умение оказывать доврачебную помощь себе и окружающим |
| 775-76 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ловля и передача мяча в движении в треуголь­никах. Ведение мяча с изменением направле­ния. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Иг­ра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии; обращаться за помощью, предлагать помощь в сотрудничестве. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 777-78 | Подвижные игры на основе баскет­бола | Ловля и передача мяча в движении в квадра­тах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскет­бол. Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, адекватное восприятие предложений учителя. |
| 779 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 880-81 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: преобразовывать практическую задачу в познавательную.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи; положительная мотивация учебной деятельности; готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |
| 882 | Подвижные игры на ос­нове баскетбола | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные:ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. |
| Кроссовая подготовка – 10 ч |
| 883 | Бег по пере­сеченной ме­стности | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100м). Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: уметь осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.Регулятивные: в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: слушать и понимать речь других. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие коммуникативной компетентности учащихся. |
| 884 | Бег по пересеченной местности | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве.Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью, предлагать помощь в сотрудничестве | Развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 885-86 | Бег по пересеченной местности | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: отличать новое от уже известного; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: принимать и понимать алгоритм выполнения заданий; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве.Коммуникативные: взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 887 | Бег по пересеченной местности | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве.Коммуникативные: взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. |  |
| 888-89 | Бег по пересеченной местности | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Разви­тие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач; осуществлять анализ объектов.Регулятивные: планировать ход работы; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; оценивать свою работу и ее результат.Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.Развитие умения регулировать свою деятельность.Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 990-91 | Бег по пересеченной местности | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса; осуществлять анализ объектов; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; ставить цели, позволяющие решать учебные задачи; ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем, принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; ставить вопросы, обращаться за помощью, предлагать помощь в сотрудничестве. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.Развитие умения регулировать свою деятельность.Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 992 | Бег по пересеченной местности | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу. | Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: различать способ и результат действия; понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| Легкая атлетика – 10 ч |
| 993 | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей |  | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве.Коммуникативные: взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 994-95 | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий, Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие ско­ростных способностей | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь­ной скоростью (60 м) | Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации.Коммуникативные: взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. | Развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 996 | Ходьба и бег | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон» | Уметь: правильно выполнять движенияпри ходьбе и беге; бегать с максималь­ной скоростью (60 м) | Познавательные:ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий; планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.Развитие умения регулировать свою деятельность. |
| 997-98 | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь­ной скоростью (60 м) | Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 999 | Прыжки | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Познавательные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и следовать им. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи; положительная мотивация учебной деятельности. |
| 1100 | Метание мяча | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие коммуникативной компетентности учащихся. |
| 1101 | Метание мяча | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие ско­ростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движе­ния в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Установка на здоровый образ жизни; личная ответственность за свои поступки. |
| 1102 | Метание мяча | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь. | Положительная мотивация учебной деятельности; готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. |

|  |
| --- |
| 4 класс |
| №№урока | Тема урока | Основное содержание по темам | Универсальные учебные действия (УУД) |
| Планируемые предметные результаты | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
| Легкая атлетика – 11 ч |
| 111 | Основы знаний. Ходьба и бег  | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: умение участвовать в диалоге. | Принятие и усвоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 22-33 | Ходьба и бег  | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и Мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы класса. Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи.Коммуникативные: уметь слушать и понимать речь других. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 44 | Ходьба и бег  | Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Ко­манда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Познавательные: принимать заданный вопрос, в соответствии с ним строить ответ в устной форме.Регулятивные: различать способ и результат действия.Коммуникативные: умение участвовать в диалоге. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 55 | Ходьба и бег  | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; осуществлять анализ объектов; преобразовывать информацию из одной формы в другую.Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 666 | Прыжки | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. | Познавательные: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.Регулятивные: планировать свои действия.Коммуникативные: уметь слушать и понимать речь других. | Уважительное отношение к иному мнению и речи другого человека.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 77 | Прыжки | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Познавательные: владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: умение участвовать в диалоге. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 88 | Прыжки | Прыжок в длину способом, согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Познавательные: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Коммуникативные: уметь оказывать в сотрудничестве необходимую помощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Осознание ответственности человека, за общее благополучие, личной ответственности за свои поступки. |
| 99-10 | Метание | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; осуществлять анализ объектов.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи. Коммуникативные: адекватно использовать речевые средства для эффективного решения коммуникативных задач. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 111 | Метание | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы класса. Регулятивные: различать способ и результат действия. Коммуникативные: договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им. | Развитие умения регулировать свою деятельность,Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| Кроссовая подготовка – 11 ч |
| 112 | Бег по пере­сеченной местности | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, принятие образа «хорошего» ученика, выработка начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся мире. |
| 113-14 | Бег по пере­сеченной местности | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации.Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 115-16 | Бег по пере­сеченной местности | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы класса. Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации. Коммуникативные: умение участвовать в диалоге. | Выражение устойчивой учебно-познавательной мотивации учения.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 117-18 | Бег по пере­сеченной местности | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; осуществлять анализ объектов.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных о познавательных задач; ставить вопросы, обращаться за помощью, предлагать помощь в сотрудничестве. | Установка на общечеловеческие ценности и правила, определяющие отношения сверстников друг к другу, к окружающим людям, учителям, позитивное сотрудничество в разных ситуациях.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 119-20 | Бег по пере­сеченной местности | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Познавательные: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Коммуникативные: уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 221 | Бег по пере­сеченной местности | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Познавательные: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.\Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие умения регулировать свою деятельность. |
| 222 | Бег по пере­сеченной местности | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Уважительное отношение к иному мнению и речи другого человека.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| Гимнастика – 18 ч |
| 223 | Акробатика Строевые уп­ражнения. Упражнения в равновесии | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: различать способ и результат действия; понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 224-25 | Акробатика Строевые уп­ражнения. Упражнения в равновесии | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации. Коммуникативные: координировать, принимать различные позиции во взаимодействии. | Выражение устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;уважительное отношение к иному мнению и речи другого человека;развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 226-27 | Акробатика Строевые уп­ражнения Упражнения в равновесии | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Выражение устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;уважительное отношение к иному мнению и речи другого человека;развитие умения регулировать свою деятеьность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 228 | Акробатика Строевые уп­ражнения. Упражнения в равновесии | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Выражение устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;уважительное отношение к иному мнению и речи другого человека;развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 229-30 | Висы. | ОРУ с предметами. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | Уметь выполнять висы и упоры | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи.Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Выражение устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;уважительное отношение к иному мнению и речи другого человека;развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 331-32 | Висы. | ОРУ с предметами. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | Уметь выполнять висы и упоры | Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие умения регулировать свою деятельность. Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 333 | Висы. | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | Уметь выполнять висы и упоры | Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве. Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие коммуникативной компетентности учащихся. |
| 334 | Висы.  | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 335 | Опорный прыжок, лазанье.  | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; осуществлять анализ объектов.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу.Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие коммуникативной компетентности учащихся. |
| 336 | Опорный прыжок, лазанье  | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: умение участвовать в диалоге. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие умения регулировать свою деятельность. |
| 337 | Опорный прыжок, лазанье | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | Познавательные: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 338-39 | Опорный прыжок, лазанье | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных о познавательных задач; ставить вопросы. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности; наличие способности к правильным действиям в условиях адаптации к динамично изменяющимся событиям в мире. |
| 440 | Опорный прыжок, лазанье. | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | Познавательные: рефлексия способов и условий действий; анализировать полученную информацию.Регулятивные: ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем, принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных о познавательных задач; ставить вопросы, обращаться за помощью, предлагать помощь в сотрудничестве. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие умения регулировать свою деятельность. |
| Подвижные игры – 18 ч |
| 441-42 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи.Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, умение оказывать доврачебную помощь себе и окружающим.Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности. |
| 443-44 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний; осуществлять анализ объектов.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 445 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 446-47 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 448-49 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач;ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве. Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью. | Развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 550 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь. | Выражение устойчивой учебно-познавательной мотивации учения.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 551-52 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: преобразовывать практическую задачу в познавательную.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации. Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять анализ информации, определять общую цель и пути ее достижения. | Развитие умения регулировать свою деятельность.Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 553-54 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.Регулятивные: составлять план и последовательность действий; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 555-56 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 557-58 | Подвижные игры  | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Познавательные: использовать общие приемы решения задач, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.Регулятивные: ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем, принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| Подвижные игры на основе баскетбола – 24 ч |
| 559-60 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 661-62 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве.Коммуникативные: взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, адекватное восприятие предложений учителя. |
| 663 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;  | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач;ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве. Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 664-66 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: ориентироваться на разнообразие способов решения задач.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 667-69 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: преобразовывать практическую задачу в познавательную.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение. Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие коммуникативной компетентности учащихся. Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 770-71 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: использовать общие приемы решения задач, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.Регулятивные: ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем, принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, адекватное восприятие предложений учителя.  |
| 772-73 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известногоРегулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; ставить цели, позволяющие решать учебные задачи ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителемКоммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных познавательных задач. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи; положительная мотивация учебной деятельности; готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; умение оказывать доврачебную помощь себе и окружающим |
| 774 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии; обращаться за помощью, предлагать помощь в сотрудничестве. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 775-76 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, адекватное восприятие предложений учителя. |
| 777-78 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 779-80 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные: преобразовывать практическую задачу в познавательную.Регулятивные: самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи; положительная мотивация учебной деятельности; готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; |
| 881-82 | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Познавательные:ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. |
| Кроссовая подготовка – 10 ч |
| 883 | Бег по пере­сеченной ме­стности | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом | Познавательные: уметь осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков.Регулятивные: в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: слушать и понимать речь других. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие коммуникативной компетентности учащихся. |
| 884 | Бег по пере­сеченной ме­стности | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут, чередовать ходьбу с бегом | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве.Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью, предлагать помощь в сотрудничестве | Развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 885-86 | Бег по пересеченной ме­стности | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут, чередовать ходьбу с бегом | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве.Коммуникативные: взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 887 | Бег по пере­сеченной ме­стности | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 9 минут, чередовать ходьбу с бегом | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве.Коммуникативные: взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. |
| 888-89 | Бег по пересеченной ме­стности | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 9 минут, чередовать ходьбу с бегом | Познавательные: произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач; осуществлять анализ объектов; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; планировать ход работы; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; оценивать свою работу и ее результат.Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.Развитие умения регулировать свою деятельность.Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 990-91 | Бег по пересеченной ме­стности | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Познавательные:ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; ставить цели, позволяющие решать учебные задачи; ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем, принимать и понимать алгоритм выполнения заданий; самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных о познавательных задач. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.Развитие умения регулировать свою деятельность.Адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 992 | Бег по пересеченной ме­стности | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.Регулятивные: различать способ и результат действия; понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| Легкая атлетика – 10 ч |
| 993 | Ходьба и бег | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве.Коммуникативные: взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 994 | Ходьба и бег | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации.Коммуникативные: взаимодействовать с партнером и командой; формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. | Развитие умения регулировать свою деятельность.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 995-96 | Ходьба и бег | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Познавательные:ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: принимать и понимать алгоритм выполнения заданий; планировать свои действия в соответствии с поставленной целью. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь. | Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.Развитие умения регулировать свою деятельность. |
| 997 | Прыжки | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Познавательные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 998 | Прыжки | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Познавательные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и следовать им. | Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи; положительная мотивация учебной деятельности. |
| 999 | Прыжки | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.Развитие коммуникативной компетентности учащихся. |
| 1100-101 | Метание | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.Регулятивные: ставить цели, позволяющие решать учебные задачи; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий.Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Установка на здоровый образ жизни; личная ответственность за свои поступки. |
| 1102 | Метание  | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | Познавательные:ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.Регулятивные: понимать, принимать и сохранять учебную задачу; принимать и понимать алгоритм выполнения заданий. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимопомощь. | Положительная мотивация учебной деятельности; готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения. |

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Список литературы для учителя.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование учебника | Автор/авторский коллектив | Наименование издателя(ей) учебника |
|  | Физическая культура 1-2 класс | Т.В. Петрова, Ю.А. копылов, Н.В. Полянский, С.С. Петров. | Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ |
|  | Физическая культура 3-4 класс | Т.В. Петрова, Ю.А. копылов, Н.В. Полянский, С.С. Петров. | Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ |

Список литературы для учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование учебника | Автор/авторский коллектив | Наименование издателя(ей) учебника |
|  | Физическая культура 1-2 класс | Т.В. Петрова, Ю.А. копылов, Н.В. Полянский, С.С. Петров. | Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ |
|  | Физическая культура 3-4 класс | Т.В. Петрова, Ю.А. копылов, Н.В. Полянский, С.С. Петров. | Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ |