Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. Демьянка»

Уватского муниципального района

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**на заседании ШМОучителей начальных классовПротокол № 5от « 28 »мая 2022 | **Согласовано**Заместитель директора по УВР Е.А. Лавриненко\_\_\_\_ | **Утверждено**Протокол № отДиректор МАОУ СОШ п. Демьянка УМРИ.Н.Кожина\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 3 класса**

**Программу составили учителя начальных классов:**

**Карелина Н.О.**

**Бубенко А.С.**

**посёлок Демьянка**

**2022-2023**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых

методик и технологий.

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел

«Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. **КЛАСС**

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

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

***Физическое совершенствование*.** *Оздоровительная физическая культура*. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

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

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Тематическое планирование 3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел, тема | часы |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | **2** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.1 | Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. | 1 |
| 1.2 | История появления современного спорта | 1 |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | **2** |
| 2.1 | Виды физических упражнений | 1 |
| 2.2 | Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. | 1 |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** | **98** |
| **3.1** | ***Оздоровительная физическая культура.*** | **2** |
| 3.1.1 | Закаливание организма | 1 |
| 3.1.2 | Дыхательная и Зрительная гимнастика | 1 |
| **3.2** | ***Спортивно-оздоровительная физическая культура*** | **96** |
| 3.2.1 | Гимнастика с основами акробатики | **25** |
| 3.2.1.1 | Строевые команды и упражнения. | 5 |
| 3.2.1.2 | Лазанье по канату | 4 |
| 3.2.1.3 | Передвижение по гимнастической скамейке | 4 |
| 3.2.1.4 | Передвижение по гимнастической стенке | 2 |
| 3.2.1.5 | Прыжки через скакалку | 2 |
| 3.2.1.6 | Кувырок вперед, стойка на лопатках | 4 |
| 3.2.1.7 | Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения. | 4 |
| 3.2.2 | Лёгкая атлетика. | **29**  |
| 3.2.2.1 | Прыжок в длину с разбега | 2 |
| 3.2.2.2 | Прыжок в высоту способом "Перешагивания" | 2 |
| 3.2.2.3 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 5 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3.2.2.4 | Метание малого мяча. | 2 |
| 3.2.2.5 | Броски набивного мяча | 1 |
| 3.2.3 | Лыжная подготовка | **18** |
| 3.2.3.1 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом | 8 |
| 3.2.3.2 | Повороты на лыжах способом"переступания." | 3 |
| 3.2.3.3 | Торможение плугом.. | 3 |
| 3.2.3.4 | Подъемы и спуски на лыжах. | 4 |
| 3.2.4 | Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр | **9** |
| 3.2.5 | Подвижные и спортивные игры. Спортивные игры | **15** |
| ***3.3*** | ***Прикладно-ориентированная физическая культура*** | 6 |
|  | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. |  |
|  | ИТОГО: | **102** |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

**Предметные результаты**

3КЛАСС

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

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

**Оценка "5"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей. **Оценка "4"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недочетами, ошибками, недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов. **Оценка "3"** - упражнение выполнено недостаточно правильно, не точно, с большим напряжением, допущены значительные ошибки; но не всегда умеет пользоваться изученными движениями. **Оценка "2"** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Теория:

**Оценка«5»-** глубокое прочное усвоение программного материала; полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы; умение слушать других и принимать противоположную точку зрения;умение отстаивать свою точку зрения и приводить агрументы в её защиту.

**Оценка«4»-** знание программного материала с несущественными неточностями; недостаточно полные последовательные, грамотные излагаемые ответы; недостаточно весомые агрументы в пользу личной точки зрения.

**Оценка«3»-** слабое усвоение основного материала; при ответе допускаются существенные неточности; при ответе недостаточно правильные формулировки, затруднения при устном изложении материала.

**Оценка«2»** - не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс (102ч)**

**2022-2023 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п****/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Предметные результаты** | **Виды учебной деятельности** | **Дата** |
|  |  |  | **Содержание урока (Ученик должен знать)** | **ЛичностныеУУД Познавательные УУД** | **Коммуника- тивные УУД** | **Регулятивные УУД** |  |
|  | ***Легкоатлетические упражнения - 15ч.Из них 2 часа теории.*** |  |
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой.Строевые упражнения. | Вводный | Знать основы ТБ, профилактика травматизма. Обучениестроевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу. Обучение навыков ходьбы, ходьбы на носках, на пятках. Обучение навыков бега, бега в чередовании с ходьбой. Упражнения на общее развитие. Эстафеты | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознаниеучащимися того, что уже усвоено и что нужноусвоить, осознаниекачества и уровня усвоения. | 2.09 |
| 2 |  Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м). ОРУ.Беседа о значении занятий физ. упражнениями. | Изучение новогом-ла | Продолжить обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево.Ходьба, ходьба на носках, на пятках, коротким, средним,длинным шагом. | Внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности |  |  | 6.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ОРУ в движении.Подвижная игра «вызов номера», «Салки» | учебной деятельности. |  |  |  |
| 3 | Подготовка к бегу на длинные дистанции. Подвижные игры. | Изучение новогом-ла | Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. О РУ (в кругу) Игры: «Ктобыстрее», «Пятнашки». | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений икорректив в план и способдействия в случае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. | 8.09 |
| 4 | Бег 500м. ОРУ без предметов. Игра: « Метание на точность». | Комплекс ный | Игра: «Метание на точность» | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределение функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивное разрешениеконфликтов. | 9.09 |
| 5 | Обучение технике прыжка в длину с места.Подвижные игры | Изучение новогом-ла | Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет». ОРУ с мячом. | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций | *Оценка* –выделение и осознаниеучащимися того, что уже усвоено и что нужноусвоить, | 13.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | участников, способов взаимодействия. | осознаниекачества и уровня усвоения. |  |
| 6 | Закрепление техники прыжка с места. Теория- строевые упражнения. | Комплекс ный | ОРУ со скакалкой.,какие строевые упражнения выполняются на месте. | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений икорректив в план и способдействия в случае расхождения эталона,реальногодействия и его результата. | 14.09 |
| 7 | Совершенствован ие техники прыжка с места. Подтягивание на перекладине. | Соверше нствован ие ЗУН | ОРУ со скакалкой в парах. | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределение функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивное разрешениеконфликтов. | 16.09 |
| 8 | Учет техники прыжка с места.Эстафеты. | Контролн ый |  | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — | *Оценка* –выделение и осознаниеучащимися того, что уже усвоено ичто нужно | 20.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | усвоить, осознаниекачества и уровня усвоения. |  |
| 9 | Бег 1000 метров.Игра «Через кочки и пенечки». | Комплекс ный | Равномерный бег (3мин) Чередование ходьбы и бега.Игра «Третий лишний» | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений икорректив в план и способдействия в случае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. | 21.09 |
| 10 | Обучение техники метания мяча надальность. | Изучение новогом-ла | Подвижные игры:«Метко в цель», «Кто дальше бросит». | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределение функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивное разрешение конфликтов. | 23.09 |
| 11 | Закрепление техники метания мяча на дальность.Игры. | Соверше нствован ие ЗУН | Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с | *Оценка* –выделение и осознаниеучащимися того, | 27.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | что уже усвоено и что нужноусвоить, осознаниекачества и уровня усвоения. |  |
| 12 | Учет техникиметания мяча на дальность.Подтягивание на перекладине | Контроль ный | Игра: «Через кочки и пенечки». | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений икорректив в план и способдействия в случае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. | 28.09 |
| 13 | Обучение технике бега. Игра«Прыгающие воробушки». | Изучение новогом-ла | Стартовые ускорения на 15-20 метров (высокий старт), 15-20 метров (низкий) старт | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределение функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивное разрешение конфликтов. | 30.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль).Эстафеты. | Соверше нствован ие ЗУН | Равномерный бег 5мин | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознаниеучащимися того, что уже усвоено и что нужноусвоить, осознаниекачества и уровня усвоения. | 04.10 |
| 15 | Учет бега на выносливость. Подвижные игры. | Контроль ный | Бег 1000м | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределение функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивное разрешение конфликтов. | 05.10 |
|  | ***Гимнастика - 20ч Из них 2 часа теории.*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Техникабезопасности на уроках гимнастики.Роль акробатических упражнений для физического развития. | Изучение новогоматериала | Строевые упражнения. О.Р.У. Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке. | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. | 07.1011.10 |
|  | Перекаты в |  |  | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешение конфликтов. |
| 17 | группировке с |
|  | последующей |
|  | опорой руками за |
|  | головой. |
|  | Ритмическая | Изучение новогом-ла | Группировка, перекаты в | Формирование ценностных | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов | *Оценка* – | 12.10 |
| 18 | гимнастика. | группировке. Упражнения на | ориентиров и смыслов учебной | выделение и |
|  | Кувырок вперед | равновесии. Игра на внимание. | деятельности. | осознание |
|  | из упора присев. |  |  | учащимися |
|  | Стойка на |  |  | того, что уже |
|  | лопатках с |  |  | усвоено и что |
|  | поддержкой. |  |  | нужно усвоить, |
|  |  |  |  | осознание |
|  |  |  |  | качества и |
|  |  |  |  | уровня |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | взаимодействия. | усвоения. | 14.10 |
|  | Ритмическая |  |  | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. |
| 19 | гимнастика, |
|  | Кувырок вперед. |
|  | Стойка на |
|  | лопатках с |
|  | поддержкой. |
|  | Ритмическая | Комплекс | Группировка и перекаты в группировке.Игра на внимание «Так и так». Польза утреннейгимнастики,комплекс простых упражнений. | Смыслообразование, т. е. | Планирование | Планирование | 18.10 |
| 20 | гимнастика.Теория-Утренняя гимнастика. | ный. | установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, | учебногосотрудничества с учителем и | общей цели и пути еёдостижения; |
|  |  |  | другими словами, между | сверстниками — | распределени |
|  |  |  | результатом учения и тем, что | определение цели, | е функций и |
|  |  |  | побуждает деятельность, ради | функций | ролей в |
|  |  |  | чего она осуществляется. | участников, | совместной |
|  |  |  |  | способов | деятельности; |
|  |  |  |  | взаимодействия. | конструктивн |
|  |  |  |  |  | ое |
|  |  |  |  |  | разрешение |
|  |  |  |  |  | конфликтов. |
| 21 | Ритмическая гимнастика. | Соверше нствован | Игра с построением шеренгу: «Кто | в одну быстрее» | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной | Планированиеучебного | *Оценка* –выделение и | 19.10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ие ЗУН | Лазание по гимнастической стенке. Стойка на лопатках, кувырок вперед. Эстафеты | деятельности. | сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. |  |
| 22 | Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки.Кувырок вперед на оценку. Эстафеты с лазанием.  | Контроль ный |  | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. | 21.10.22. |
| 23 | ОРУ сгимнастической палкой под музыку.Танцевальные шаги. Перекаты в группировке - кувырок назад. Лазание по наклоннойскамейке. | Изучение новогом-ла | Игра «Гимнасты» с элементами акробатики. | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешение | 25.10. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | конфликтов. |  |
| 24 | ОРУ сгимнастической палкой. «Мост» со страховкой. Лазание по гимнастической наклоннойскамейке.Кувырок вперед, назад. | Соверше нствован ие ЗУН | Подвижная игра: «Гимнасты». | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. | 26.10. |
| 25 | Перелазание через препятствия.Упражнение в равновесии.«Мост» со страховкой. |  |  | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. | 28.10.22. |
| 26 | Теория - вспомним о закаливании. | Изучение нового материала. | Какой способ закаливания самый простой. | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; | 08.11.22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | взаимодействия. | конструктивн оеразрешение конфликтов. |  |
| 27 | ОРУ сгимнастической палкой.Продолжить обучение: висы на гимнастичес- кой стенке и на перекладине, подтягивание в висе; «Мост»лежа на спине; стойка на лопатках.Эстафеты по наклоннойскамейке. | Соверше нствован ие ЗУН |  | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. | 09.11.22 |
| 28 | ОРУсоскакалкой.«Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе. | Соверше нствован ие ЗУН | Игра: «Попрыгунчики- воробушки» | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешение конфликтов. | 11.11.22 |
| 29 | **ОРУ со****скакалкой.** | Контр. | Специальные упр. на развитиемышц пресса и плечевого пояса. | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: | Планирование учебного | *Коррекция* – внесение |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Мост» без помощи помощника.Упражнения ввисе нагимнастической стенке. |  | Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа.Подвижная игра: «У медведя во бору» | самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. | 15.11.22 |
| 30 | ОРУ соскакалкой. Упражнения для укреплениямышц живота и плечевого пояса. «Мост» из положения лежа. Ходьба на низком бревне (наносках, переменный шаг, шаг с подскоком). | Комплекс ный | Подвижная игра: «Скалолазы». | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешение конфликтов. | 16.11.22 |
| 31 | ОРУ соскакалкой. Упражнения на пресс, наплечевой пояс. Ходьба по бревну (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком, | Соверше нствован ие ЗУН | Подвижная игра «У медведя во бору». | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. | 18.11.22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | равновесие). Стойка на лопатках. |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Ритмическая гимнастика для развития координации и гибкости.Акробатика-мост и стойка на лопатках.Упражнения на бревне. | Соверше нствован ие ЗУН | Подвижная игра: «Воробьи и вороны» | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. | 22.11.22. |
| 33 | Ритмическая гимнастика. Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо». | Урок коррекци и | Подвижная игра: «Через кочки и пенечки» | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешениеконфликтов. | 23.11.22. |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Лыжная подготовка - 18ч. Из них 2 часа теории.*****В случае неблагоприятных погодных условий занятия лыжной подготовки заменяются; кроссовой подготовкой , ОФП, подвижными играми.** |  |
|  | **ТБ на уроках** | Изучение новогом-ла | Упражнения - перенос массы | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. | 17.01 |  |
| 34 | **лыжной** | тела с лыжи на лыжу, |
|  | **подготовки.** | поднимание и опускание носков |
|  | **Обучение** | и пяток лыж, поднимание носков |
|  | **техники** | лыж и размахивание носком лыж |
|  | **надевания и** | вправо и влево. |
|  | **переноски лыж.****Передвижение ступающим** | Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне |
|  | **шагом** |  |
|  | **Передвижение** | Изучение новогом-ла | Игра «Кто быстрее» | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; | 18.01 |
| 35 | **ступающим** |  |
|  | **шагом в шеренге.** |  |
|  | **Передвижение** |  |
|  | **скользящим** |  |
|  | **шагом без палок** |  |
|  | **в шеренге и в** |  |
|  | **колонне.** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | взаимодействия. | конструктивн оеразрешение конфликтов. |  |
| 36 | **Ступающий шаг.****Передвижение ступающим****шагом 30 м и скользящим шагом без палок..** | Изучение новогом-ла | Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. | 20.01 |
| 37 | **Подводящие упражнения на месте:****Передвижение по кругу, чередуя****ступающий и****скользящий шаг без палок.** | Изучение новогом-ла | Упр: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону.Игра «Чей веер лучше», Игра«Кто быстрее» | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. | 24.01 |
| 38 | **Передвижение ступающим шагом с широкими****размахиваниями руками; с** | Изучение новогом-ла | Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», «Самокат» | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и | 25.01 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **небольшого разбега****ступающим шагом длительное****скольжение на одной лыже.** |  |  | побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | функций участников, способов взаимодействия. | ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешение конфликтов. |  |
| 39 | **Передвижение под пологий уклон****скользящим шагом без палок.****Передвижение скользящим шагом по разметке.** | Изучение новогом-ла | То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину Игра «Ктобыстрее?» | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. | 27.01 |
| 40 | **Передвижение скользящим****шагом без палок- 30 м.****Подъем****ступающим шагом, спуск в основной стойке.** | Изучение новогом-ла | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижениескользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом насоседнюю лыжню | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешениеконфликтов. | 31.01 |
| 41 | **Передвижение скользящим****шагом с палками** | Соверше нствован ие ЗУН | Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтрольрезультата; | Планирование учебногосотрудничества с | *Коррекция* – внесение необходимыхдополнений и | 01.02 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **до 500 м в умеренном темпе.****Подъем****ступающим шагом, спуск в основной стойке.** |  |  | способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. |  |
| 42 | **Спуск в основной стойке на оценку. Теория-занятия на лыжах.** | Комплекс ный. | Для чего используют лыжи.. | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн оеразрешение конфликтов. | 03.02 |
| 43 | **Передвижение ступающим****шагом в шеренге.****Передвижение скользящим****шагом без палок в шеренге и в колонне за Повороты на****месте переступанием****вокруг пяток** | Соверше нствован ие ЗУН | Игра «Кто быстрее». | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. | 07.02 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **лыж.** |  |  |  |  |  |  |
| 44 | **Ступающий шаг.****Передвижение ступающим****шагом 30 м и скользящим шагом без палок.** | Соверше нствован ие ЗУН | Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн оеразрешение конфликтов. | 08.02 |
| 45 | **Подводящие упражнения на месте:****Передвижение по кругу, чередуя****ступаю-щий и****скользя-щий шаг без палок.** | Соверше нствован ие ЗУН | Упр: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону.Игра «Чей веер лучше», Игра«Кто быстрее» | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. | 10.02 |
| 46 | **Передвижение ступающим****шагом с****широкими размахиваниями руками; с небольшого** | Соверше нствован ие ЗУН | Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.Игра «У кого красивееснежинка», «Нарисовать гармошку». | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместной | 14.02 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **разбега****ступающим шагом длительное****скольжение на одной лыже;****«Самокат»** |  |  |  | способов взаимодействия. | деятельности; конструктивн ое разрешение конфликтов. |  |
| 47 | **Передвижение под пологий уклон****скользящим шагом без палок.****Передвижение скользящим****шагом по****разметке** | Соверше нствован ие ЗУН | Скользящим шагом под пологий уклон с широкимиразмахиваниями руками. То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Ктобыстрее?» | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. | 15.02 |
| 48 | **Передвижение скользящим****шагом без палок - 30 м.****Передвижение скользящим****шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на****соседнюю лыжню.** | Соверше нствован ие ЗУН | Поворот переступанием вокруг пяток лыж.Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешение конфликтов. | 17.02 |
|  | **Скользящий шаг****с палками на** | Комплекс ный | Игра «Кто дальше | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: | Планирование учебного | *Коррекция* – внесение | 21.02 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | **отрезке до 100 м****Теория- экипировка****лыжника,лыжны е ходы.** |  | проскользит?» Лыжные ходы, | самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. |  |
| 50 | **Ознакомление с попеременным двухшажным ходом:****Спуск в****основной стойке, подъем****«Лесенкой». Эстафеты.** | Изучение новогом-ла | Согласованность движений рук и ног.Передвижение 30-50 м. | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешение конфликтов. | 22.02 |
| 51 | **Передвижение скользящим****шагом дистанции 1 км на время.****Преодоление подъема****ступающим шагом и****«лесенкой» наискось,****опираясь на** | Комплекс ный | Игра «С горки на горку». Игры«Не задень», «Биатлон»,«Подними». | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. | 24.02 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **лыжные палки; спуск в основной стойке.** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***Подвижные игры - 9ч. Из них 1 час теории.*** |  |
| 52 | Техникабезопасности на уроках | Изучение новогом-ла | ОРУ. Игры «К своим флажкам»,«2 мороза» | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. | 25.11.22 |  |
|  | подвижных игр. |  |  |
|  | Обучение |  |  |
|  | технике игры. |  |  |
|  | Ведение мяча на |  |  |
|  | месте и в |  |  |
|  | движении. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Закрепление техники игры. Ведение мяча с изменением направления Эстафеты. | Комплекс ный | ОРУ. Игры «Пятнашки», «2 мороза» | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн оеразрешение конфликтов. | 29.11.22 |
| 54 | Совершенствование техники игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | Комплекс ный | ОРУ в движении. Игры:«Прыгающие воробышки»,«Зайцы в огороде» | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. | 30.11.22. |
| 55 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты. | Комплекс ный | Игра «Лисы и куры» | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его | 02.12.22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | результата. |  |
| 56 | Броски снизу в кольцо двумя руками снизу. | Изучение новогом-ла | Игра «Мяч в корзину» | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешение конфликтов. | 06.12.22 |
| 57 | Совершенствован ие бросков снизу в кольцо двумя руками снизу. | Соверше нствован ие ЗУН | Игра «Мяч в корзину» , «Бросай- поймай» | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. | 07.12.22 |
| 58 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Теория - подвижные и спортивные игры. | Комлексн ый. | Игра «Выстрел в небо» различия спортивных от подвижных игр | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и | 09.12.22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | способов взаимодействия. | уровня усвоения. |  |  |
| 59 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом**.** | Контроль ный | Игра «Выстрел в небо» | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешение конфликтов. | 13.12.22 |
| 60 | Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе. |  |  | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. | 14.12.22 |
|  | ***Подвижные игры с элементами игр – 15ч. Из них 2 часа теории.*** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 61 | Техника безопасности во время занятий играми.Бросок мячаснизу на месте. ОРУ. | Изучение новогом-ла | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.Игра «Играй-играй мяч не теряй». | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. | 16.12.22 |  |
| 62 | Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.Передача мяча снизу на месте. | Изучение новогом-ла | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди,после подбрасывания над собой, с отскоком от пола, с расстояниядо 3 м.Игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в | 20.12.22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Эстафеты с мячом** |  |  | чего она осуществляется. | участников, способов взаимодействия. | совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешение конфликтов. |  |
|  | **Ведение мяча с** | Изучение новогом-ла | Перемещения в баскетбольной | Ориентация на понимание причин успеха в учебнойдеятельности: самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. | 21.12.22. |
| 63 | **изменением** | стойке. Ловля и передача мяча |
|  | **направления.** | двумя руками от груди, двумя |
|  |  | руками, с отскоком от пола, над |
|  |  | головой сверху. |
|  |  | Игры: «Мяч водящему», «У кого |
|  |  | меньше мячей». |
| 64 | **Ведение мяча с****изменением** | Комплекс ный | Перемещения в баскетбольнойстойке. Ловля и передача мяча | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн оеразрешение конфликтов. | 23.12.03 |
|  | **направления.Тео** |  | двумя руками от груди, двумя |
|  | **рия-здоровый** |  | руками, с отскоком от пола, над |
|  | **образ жизни.** |  | головой сверху. Польза режима |
|  |  |  | дня. |
| 65 | **Ловля и передача мяча на месте и в движении.** | Изучение новогом-ла | Перемещения; подводящие упражнения для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с | *Оценка* –выделение и осознаниеучащимися | 27.12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | движении правой и левой рукой.Игры «Пятнашки сосвобождением», «Играй-играй мяч не теряй» |  | учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. |  |
| 66 | **Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.** | Комплекс ный | Передвижение по прямой: бег подлине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение,свободный бег (по звуковому сигналу).Ловля мяча двумя руками.Игра «Мяч водящему», «Выстрел в небо» | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. | 28.12 |
| 67 | **Бросок мяча****снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини- баскетбол»** | Изучение новогом-ла | ОРУ с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча наместе правой, левой рукой. Игра«Мяч водящему», «Мяч в обруч» | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешение конфликтов. | 28.02 |
| 68 | **Верхняя и нижняя передачи****мяча над собой** | Изучение новогом-ла | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от | Ориентация на понимание причин успеха в учебнойдеятельности: самоанализ и | Планирование учебного | *Коррекция* – внесениенеобходимых | 01.03 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | груди. Ведение мяча на месте,ведение мяча в движении (правой и левой рукой).Игра «У кого меньше мячей» | самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. |  |
| 69 | **Верхняя и нижняя передачи мяча в парах** | Комплекс ный | ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты сведением и передачей мяча. Игра«Школа мяча» | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешение конфликтов. | 03.03 |
| 70 | **Нижняя прямая подача мяча в кругу** | Комплекс ный | Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча. | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. | 07.03 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | **Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу** | Комплекс ный | Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча. | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн оеразрешение конфликтов. | 10.03 |
| 72 | **Учебная игра в****«Пионербол»** | Изучение новогом-ла | Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку. | Ориентация на понимание причин успеха в учебнойдеятельности: самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. | 14.03 |
| 73 | **Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу** | Комплекс ный | Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку. | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместной | 15.03 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | способов взаимодействия. | деятельности; конструктивн оеразрешение конфликтов. |  |  |
| 74 | **Учебная игра в****«Пионербол»** | Комплекс ный | Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку. | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. | 17.03 |
| 75 | **Учебная игра в****«Пионербол»****Теория-бережем легкие.** | Комплекс ный | Передача мяча в парах, по кругу.Правила игры. Перебрасываниемяча через сетку.Где расположены легкие ,каким путем вуздухпопадает в легкие. | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. | 21.03 |
| ***Кроссовая подготовка - 10 часов Из них 1 час теории.*** |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 76 | **Равномерный бег****3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег****50 м, ходьба 100 м).** | Комплекс ный | Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. | 22.03 |  |
| 77 | **Равномерный бег****3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег****50 м, ходьба 100 м).** | Комплекс ный | Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн оеразрешение конфликтов. | 04.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78 | **Равномерный бег****4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег****50 м, ходьба 100 м).** | Комплекс ный | Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега* | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. | 05.04 |
| 79 | **Равномерный бег****4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег****50 м, ходьба 100 м).** | Комплекс ный | Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *дистанция* | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешение конфликтов. | 07.04 |
| 80 | **Равномерный бег****6 минут.****Чередование ходьбы, бега (бег****50 м, ходьба 100 м).** | Комплекс ный | Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитиевыносливости. Понятие *здоровье* | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае | 11.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | участников, способов взаимодействия. | расхождения эталона, реальногодействия и его результата. |  |
| 81 | **Равномерный бег****6 минут.****Чередование ходьбы, бега (бег****50 м, ходьба 100 м)** | Комплекс ный | Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитиевыносливости. Понятие *здоровье* | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешение конфликтов. | 12.04 |
| 82 | **Равномерный бег****7 минут.****Чередование ходьбы, бега (бег****60 м, ходьба 100 м).** | Комплекс ный | Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. | 14.04 |
| 83 | **Равномерный бег****7 минут.****Чередование ходьбы, бега (бег****60 м, ходьба 100** | Комплекс ный | Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и | *Оценка* –выделение и осознаниеучащимися того, что уже | 18.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **м).** |  |  |  | сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | усвоено и что нужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. |  |  |
| 84 | **Равномерный бег****8 минут.****Чередование ходьбы, бега (бег****50 м, ходьба 100 м). теория-что такое сердечный пульс.** | Комплекс ный | Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитиевыносливости, как правильно измерить пульс. | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешениеконфликтов. | 19.04 |
| 85 | **Равномерный бег****8 минут.****Чередование ходьбы, бега (бег****50 м, ходьба 100 м).** | Комплекс ный | Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. | 21.04 |
|  | ***Лёгкая атлетика - 14ч. Из них 2 часа теории*** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 86 | **ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.** | Комплекс ный | Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Подвижные игры | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. | 25.04 |  |
| 87 | **Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления,****ритма, темпа. Бег 30м** | Комплекс ный | Бег в заданном коридоре. Игра«Вороны и воробьи» Прыжки через скакалку. | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешение конфликтов. | 26.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | **ОРУ Прыжки в длину с места. Эстафеты.** | Комплекс ный | Беговые упражнения Челночный бег 3х10 м. Игра «невод».Прыжок в длину с места: через обруч. Игра «Рыбаки и рыбки». | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. | 28.04 |
| 89 | **ОРУ Прыжки в****длину с разбега, с** | Комплекс ный | Прыжок в длину с разбега смягким приземлением на обе | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешение конфликтов. | 02.05 |
|  | **отталкиваем** |  | ноги. Челночный бег (3х10 м). |
|  | **одной ногой и** |  | Подвижная игра «Лисы и куры». |
|  | **приземлением на** |  |  |
|  | **2 ноги. Игры** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | **ОРУ ,теория-как человек двигается.** | Комплекс ный | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Части тела,которые обеспечивают движение. | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. | 03.05 |
| 91 | **Метание малого мяча в цель с 3- 4м. Эстафеты.** | Комплекс ный | ОРУ Метание Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и чтонужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. | 05.05 |
| 92 | **Метание мяча на дальность. Игры** | Комплекс ный | ОРУ Метание Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия. | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешение | 10.05 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | конфликтов. |  |
| 93 | **ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт) Подвижные игры** | Комплекс ный | Прыжки в длину с разбега (обратить внимание наотталкивание одной ногой). Бег на 200 м в умеренном темпе.Подвижная игра «Круг- кружочек». «Пятнашки»,«Попрыгунчики-воробушки». | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. | 12.05 |
| 94 | **ОРУ Бег по пересечённой местности** | Комплекс ный | Равномерный бег 3 мин.Чередование ходьбы, бега (50м- бег, 100 м-ходьба) | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешениеконфликтов. | 16.05 |
| 95 | **ОРУ. теория- Травмы.** | Комплекс ный | Равномерный бег 3 мин какие бывают травмы. | Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — | *Оценка* –выделение и осознание учащимися того, что уже | 17.05 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | усвоено и что нужно усвоить, осознаниекачества и уровняусвоения. |  |
| 96 | **ОРУ в движении Медленный бег до 5 мин Эстафеты.** | Комплекс ный | Равномерный бег 5мин. Чередование ходьбы, бега (50м- бег, 100м-ходьба) Прыжки в длину с разбега. | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешение конфликтов. | 19.05 |
| 97 | **Бег 1000 м без учета времени. Игры.** | Комплекс ный | ОРУ в движении. Подвижные игры «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Так и так». | Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности:самоанализ и самоконтроль результата;способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | *Коррекция* – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия вслучае расхождения эталона, реальногодействия и его результата. | 23.05 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 98-102 | **Подвижные игры.****Соревнования.** | Обобщаю щий | Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижные игры «Пятнашки»,«Попрыгунчики-воробушки | Смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом,другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. | Планирование учебногосотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия. | Планирование общей цели и пути еёдостижения; распределени е функций и ролей в совместнойдеятельности; конструктивн ое разрешениеконфликтов. | 24.0526.0530..0531.05 |