

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 11»

Принято на заседании
методического совета школы:
Протокол № _____
от «__» _____ 2020 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ №11
_____ Т.Н.Кочнева
Приказ № _____
от «__» _____ 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура» 1-4 классы
(ФГОС НОО)**

2020- 2021 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры
МБОУ ООШ №11
Малькова Любовь Анатольевна
первая квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» разработана для учащихся 1-4 классов на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования. Программа по физической культуре разработана на основе учебно-методического комплекса ««Школа России»», а именно: примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы «Физическая культура» В.И.Ляха, с учётом **требований нормативно- правового основания:**

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013г. 273-ФЗ);
- Закон Свердловской области от 15.07.2013 года № 78-03 «Об образовании в Свердловской области»;
- Типового положения об общеобразовательном учреждении (утверждено постановлением Правительства Российской Федерации от 19 марта 2001 г. № 196);
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказа Министерства образования РФ от 03.06.2011г. № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказа Минобрнауки России от 31 января 2012 года № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 года №1089»;
- Приказа Минобрнауки России от 01 февраля 2012 года №74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующие программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования российской федерации от 9 марта 2004 года № 1312»;
- Федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/2014 учебный год (утверждены приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2012 года № 1067, зарегистрированным в Минюсте России от 30 января 2013 г. № 26755);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

- Санитарные правила 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)
 - Постановления Правительства Свердловской области от 17.01.2006 г. № 15 - ПП «О региональном компоненте ГОС НРК Свердловской области»;
 - Устав МБОУ ООШ №11;
 - Образовательная программа МБОУ ООШ № 11.

Цель деятельности образовательного учреждения: создание оптимальных условий для организации образовательного процесса на основе лично - ориентированного подхода с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их интересов, образовательных возможностей, состояния здоровья.

Задачи деятельности образовательного учреждения:

1. Способствовать созданию образовательной среды, обеспечивающей доступность и качество образования в соответствии с новым Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ», государственными образовательными стандартами и социальным заказом.
2. Совершенствовать систему мониторинга и диагностики успешности образования, уровня профессиональной компетентности и методической подготовки педагогов, обеспечивающей благоприятные условия для адаптации ребенка в коллективе; изучение межличностных отношений в формировании детского коллектива.
3. Продолжить работу по сохранению и укреплению физического и психического здоровья учащихся, формированию стремления к здоровому образу жизни.
4. Систематизировать деятельность педагогического коллектива по взаимодействию семьи и школы через единое информационное пространство для формирования правовой культуры субъектов образовательного сообщества на основе защиты интересов детей и соблюдения их прав.
5. Способствовать повышению ответственности педагогов за результаты педагогической деятельности, повышению профессионализма, саморефлексии педагогического коллектива в процессе реализации ФГОС НОО и ООО.
6. Развитие нравственно-патриотического воспитания учащихся, через организацию образовательного процесса.
7. Формировать основы культуры поведения, общения, построения межличностных и деловых отношений.

Данная программа составлена в соответствии с особенностями образовательного учреждения: малокомплектная сельская школа предусматривающая индивидуализированный подход к обучению.

Специфика учебного курса «Физическая культура» состоит в том, что данная программа позволяет обучающимся сохранить и укрепить своё здоровье, ориентирует ученика на достижение высших результатов, развивает силу, быстроту, выносливость, гибкость.

Цель школьного образования по физической культуре- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,

оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- **Укрепление** здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- **Формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- **Освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- **Обучение** навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- **Воспитание** положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- Реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельская школа);
- Реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- Соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- Расширение *межпредметных связей*, ориентация во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых процессов;
- *Усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Выполнять комплекс ГТО (1 степень 6-8 лет, 2 степень 9-10 лет)

Целью создания Комплекса является использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении учащихся, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в образовательных учреждениях.

Основными **задачами** Комплекса являются:

- Совершенствование нормативного и программно-методического обеспечения процесса физического воспитания;

- Осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- Повышение интереса молодёжи допризывного и призывного возрастов к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества.

Место предмета в учебном плане школы

Согласно учебному плану школы в 1 классе 99 часов, во 2-4 классах на изучение учебной дисциплины на ступени начального общего образования отводится- 102 часа 3 раза в неделю.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура учащиеся должны:

Знать о физической культуре:

- Рассказ о предмете «Физическая культура».
- «Жизнь и движение»
- «Когда и как возникла физическая культура и спорт».
- «Первые Олимпийские игры».
- «Движение и здоровье».
- Домашние задания по физической культуре.
- Твой организм:
 1. Тело человека (части тела).
 2. Внутренние органы человека.
 3. Органы чувств.
- Личная гигиена и закаливание.
- «Солнце, воздух и вода».
- Значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и формирования правильной осанки.
- Правильное дыхание при выполнении физических упражнений.
- Антропометрические измерения.
- История физической культуры;
- Организм человека;
- Здоровый образ жизни;
- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- Правильный режим дня;
- Здоровое питание;
- Зарядка- утренняя гигиеническая гимнастика;
- Закаливание;
- О внешних признаках утомления.
- Двигательные качества человека.
- Физическая культура у народов древней Руси.
- Современные Олимпийские игры.
- О физической нагрузке и способах её регулирования (дозирования);
- Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).
- Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.
- Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).
- Закаливание организма (обливание, душ)

Уметь:

- Вести дневник самонаблюдения;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях;
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
- Выполнять комплексы упражнений УГГ и физкультминуток.
- Играть в подвижные игры.
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.
- Выполнять строевые упражнения.
- Определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости).
- Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
- Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание).
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
- Выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча.
- Выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.
- Составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие силы, гибкости, быстроты и координации.
- Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол.
- Подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Составлять правила элементарных соревнований.

Формы и методы обучения:

Основная форма обучения – учебно – практическая деятельность учащихся.

Методы физического воспитания:

РЕПРОДУКТИВНЫЕ	ПРОДУКТИВНЫЕ
Словесные	
Объяснение понятий, техники двигательного действия учителем	Проблемное изложение материала
Пересказ учебного материала	Учебная дискуссия
Указания	Организация коллективной мыследеятельности в работе
Оценка учителем	Самостоятельная работа с книгой
Команда	Самостоятельная работа с обучающей программой
Анализ техники двигательного действия учителем	Организационно-деятельностная игра
	Самостоятельный анализ техники двигательного действия
Наглядные	
Показ упражнения учителем или учеником	Показ учеником в сочетании с проговариванием упражнения
Демонстрация видеофильмов, кинограмм, схем, карточек, макетов	Показ учеником двигательного действия, адаптированного им к условиям

	выполнения
	Графическое изображение двигательного действия, игровых ситуаций учеником в процессе обучения
Практические	
Строго регламентированного упражнения	Частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный)
Разучивание упражнения по частям	Разучивание упражнения в целом
Принудительно-облегчающий	Творческое воспроизведение двигательного действия
Воспроизведение двигательного действия по образцу	Варьирование содержания и способа выполнения двигательной деятельности
Лабораторная работа по инструкции	Компенсирование двигательных действий и варьирование условий их выполнения
	Лабораторная поисковая работа (предшествующая формированию навыка)

Технологии используемые на уроках физической культуры:

- **Из здоровьесберегающих технологий ближе: физкультурно-оздоровительные технологии.** Они направлены на физическое развитие обучающихся. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового человека от физически слабого.

По характеру действия различаются следующие технологии:

- **Стимулирующие.** Они позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния (температурное закаливание, физические нагрузки).
- **Защитно-профилактические.** Это выполнение санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм.
- **Компенсаторно-нейтрализующие технологии.** Это физкультминутки, физкультпаузы, (энергизаторы), которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков.
- **Информационно-обучающие технологии.** Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

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

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

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Условия реализации курса.

Для успешного освоения программы необходимы следующие условия:

- спортивный зал (раздевалка с душем и туалетной комнатой), лампы дневного освещения, фрамуги для проветривания помещения;
- стадион, где есть: баскетбольная и волейбольная площадка, футбольное поле, гимнастический городок, беговая дорожка, яма для прыжков длину с разбега;
- оборудование: мячи, снаряды, маты, стойки, планки, гимнастические: скакалки, канаты, шесты, стенки, бревно, щиты, волейбольная и баскетбольные сетки, обручи и т.д.;
- инструменты: лопата и грабли для прыжков в длину с разбега.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса отражает формы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение, перечень необходимого материально-технического оснащения в соответствии с требованиями ФГОС:

- 1.Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе: Методическое пособие. Москва.: ТЦ СФЕРА, 2005г.
- 2.Видякин М.В.Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков. Волгоград: Учитель, 2008г.
- 3.Власов В.В. «Школа движений» (учебно- методическое пособие) г.Екатеринбург, 1997г.
- 4.Глумнова Г.В., Л.Г.Голубева.«Физическое воспитание в семье». Методические рекомендации, домашние задания. Г.В., Москва. Школьна пресса, 2005г.
- 5.Гнётова А.П. «Детская лёгкая атлетика». Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. Москва:Терра- спорт, Олимпия Пресс, 2002г.
6. Журнал «Здоровье детей».
7. Журнал «Спорт в школе».
8. Журнал «Физическая культура в школе».
- 9.Захарова Т.Н. «Формирование здорового образа жизни у младших школьников». Волгоград: Учитель,2007г.
- 10.Кисилёв П.А., Киселёва С.Б.«Справочник учителя физической культуры». . Волгоград: Учитель, 2008г.
- 11.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 1-4 класс. Москва.: ВАКО, 2006г.
- 12.Лазарев И. В. Практикум по лёгкой атлетике.. Москва. Издательский центр «Академия», 1999г.
- 13.Лях В.И. Примерная комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Москва. Просвещение 2007г.
- 14.Лях В.И. Учебник «Физическая культура 1-4 классы» Москва. Просвещение 2009г.
- 15.Муравьев В.А. Техника безопасности на уроках физкультуры. Москва. Спорт Академ Пресс, 2001г.
- 16.Патрикеев А.Ю.«Зимние подвижные игры» 1-4 классы. Москва.: ВАКО, 2009г.
- 17.Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Москва. Физкультура и спорт, 2000г.
- 18.Погодаев Г.И. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе.1-11 классы.: методическое пособие (комплексы упражнений).Москва.: Дрофа,2006г.
- 19.Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой». Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. Волгоград: Учитель,2008г.
- 20.Потапова Н.А., Кротова Л.М., Гатиатулин Р.Р.«Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры»:программно-методический комплекс. Москва.: Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
- 21.Феоктистова В.Ф. «Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов». Волгоград: Учитель, 2009г.
- 22.Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. Москва. Издательство «Школьная пресса». 2003г.
- 23.Шорыгина Т.А.«Беседы о здоровье»: Методическое пособие. Москва. ТЦ СФЕРА, 2008г.

- 24.Шустова К.Л. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Москва. ТЦ СФЕРА. 2005г.
- 25.Чайцев В,Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. Москва. АРКТИ, 2007г.

Учебно- тематическое планирование 1 класс физическая культура ФГОС

№ п/п	Дата	Корректровка даты	Тема урока	Решаемые проблемы	Вводимые понятия	Планируемые результаты (в соответствии ФГОС)		
						Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Вводный инструктаж по ТБ и ОТ при занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Инструкции №2.40, №2.41. Рассказ о предмете «Физическая культура».	Как вести себя в спортивном зале? Цели: познакомить с правилами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды.	Правила поведения. Шеренга. Колонна. Разминка. Техника безопасности.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спортивных ситуаций.	Регулятивные: <i>целопологание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приёмы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Научиться: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, в колонну; соблюдать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ.
2			Строевые упражнения: команды- «Смирно», «Равняйсь», Шеренга. Подвижная игра «Займи своё место». Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма? Цель: учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь», построение в шеренгу по одному..	Команды: «Смирно», «Равняйсь», Шеренга. Прыжок. Спортивная форма. Строевые упражнения.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).	Регулятивные: <i>целопологание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> -использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.	Научиться: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, в колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь».

3			<p>Освоение строевых упражнений. Комплекс УГГ с целью отработки правильного положения рук, ног и туловища. Подвижная игра «Поймай меня». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое колонна? Цель: повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну.</p>	<p>Колонна. Скорость. Игра.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p>	<p>Научиться выполнять организующие строевые команды и приёмы.</p>
4			<p>Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 30 м, прыжки вверх на месте (ВФСК «ГТО»). Рассказ «Жизнь и движение». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым? Цель: учить контролировать своё здоровье, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять прыжки вверх на месте.</p>	<p>Старт. Прыжок вверх. Рост. Пульс.</p>	<p><i>Смыслообразован</i>ие- адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные-</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение и позицию.</p>	<p>Научиться выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 30 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела). Освоить: технику движений рук и ног в прыжках вверх и на месте.</p>

5			<p>Прыжки на одной и на двух ногах вверх на опору. Тестирование двигательных качеств: бег 300 м. Подвижная игра «Смена мест». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как прыгать вверх на опору? Цель: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз,- соблюдая правила безопасности во время приземления.</p>	<p>Опора. Смена ног во время прыжков. Старт. Финиш.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>- мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.</p>	<p>Регулятивные: планирование- применять установленные правила в планировании способа решения задач. Познавательные: <i>общеучебные</i>- контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i>- задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>	<p>Научиться: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 300 м);</p>
6			<p>Оценка уровня физической подготовленности: поднимание туловища за 30 секунд из положения лёжа; сгибание и разгибание рук лёжа. (ВФСК «ГТО»). ОРУ. Подвижная игра «Колдунчики». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как стать выносливым? Цель: учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лёжа; 2) сгибание и разгибание рук лёжа.</p>	<p>Выносливость. Внимание. Гимнастический мат. Сгибание и разгибание рук в положении лёжа.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>- мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i>- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i>- сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i>- задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>Научиться: Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>
7			<p>Техника и подбор</p>	<p>Как подбирать</p>	<p>Техника бега.</p>	<p><i>Смыслообразование</i></p>	<p>Регулятивные:</p>	<p>Научиться:</p>

			<p>темпа медленного бега. Подвижная игра «Бег командами». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>темпа бега? Цель: учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг.</p>	<p>Положение рук и корпуса в ходьбе и беге.</p>	<p><i>ние</i>- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- проявление доброжелательности.</p>	<p><i>планирование</i>- определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i>- предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- формулировать свои затруднения.</p>	<p>выполнять легкоатлетические упражнения (бег); техничски правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.</p>
8			<p>Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. КУ- шестиминутный бег. Подвижная игра «Пятнашки». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как корректировать технику бега? Цель: учить правильной технике бега на длинные дистанции.</p>	<p>Техника бега. Положение рук и корпуса в беге.</p>	<p><i>Смыслообразования</i>- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- проявление доброжелательности.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i>- предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научиться: выполнять легкоатлетические упражнения (шестиминутный бег); техничски правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.</p>
9			<p>Строевые упражнения: основная стойка, построения в шеренгу и в колонну</p>	<p>Что такое основная стойка? Цель: учить</p>	<p>Основная стойка. Положение рук и ног.</p>	<p><i>Смыслообразования</i>- мотивация, самооценка на основе критериев успешной</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i>- использовать</p>	<p>Научиться: выполнять основную стойку, построение и</p>

			по одному. Подвижная игра «Паук и мухи». Инструктаж №2.40, №2.41.	выполнять основную стойку; повторить построение в шеренгу и в колонну по одному.		учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.	общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение.	перестроение в шеренгу, в колонну по одному.
10			Основы знаний о физической деятельности. Беседа: «Первые Олимпийские игры». Тестирование двигательных качеств: челночный бег 3*10 м (ВФСК «ГТО»). Подвижная игра «У ребят порядок строгий». Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое современные Олимпийские игры? Цель: познакомить детей с современными Олимпийскими играми.	Олимпийские игры. Челночный бег.	<i>Смыслообразован</i> ие- адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные-</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение и позицию.	Научиться выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег 3*10 м);
11			Общеразвивающие упражнения. Комплекс УГГ с гимнастической скакалкой. Тестирование двигательных	Как прыгать через гимнастическую скакалку? Цель: учить правильной технике упражнений с	Гимнастическая скакалка. Прыжки.	<i>Смыслообразован</i> ие- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-</i>	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать	Научиться : выполнять упражнения со скакалкой и прыжки через скакалку.

			качеств: прыжки через скакалку (20 секунд). Подвижная игра «Белые медведи». Инструктаж №2.40, №2.41.	гимнастической скакалкой и прыжкам через скакалку.		<i>этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i>	наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество- формулировать свои затруднения.</i>	
12			Организационные приёмы и навыки метания. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Кто самый меткий». Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно выполнять метание малого мяча (150 гр) в горизонтальную цель? Цель: учить приёмам и навыкам метания.	Метание. Малый мяч(150 гр). Горизонтальная цель.	<i>Смыслообразованние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i>	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество- формулировать свои затруднения.</i>	Научиться : выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель.
1		3	4	5	6	7	8	9
13			Организационные приёмы и навыки метания. Метание малого мяча в вертикальную цель(ВФСК «ГТО»). Подвижная игра «Кто самый меткий».	Как правильно выполнять метание малого мяча (150 гр) в вертикальную цель? Цель: учить приёмам и	Вертикальная цель.	<i>Смыслообразованние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-</i>	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать	Научиться : выполнять метание малого мяча в вертикальную цель.

			Инструктаж №2.40, №2.41.	навыкам метания		<i>этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i>	наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество- формулировать свои затруднения.</i>	
14			Основы знаний о физической деятельности. Беседа: «Движение и здоровье». Тестирование двигательных качеств: прыжок в длину с места(ВФСК «ГТО»). Подвижная игра «Вызов номеров». Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое здоровье и движение? Цель: доказать, что движения укрепляют здоровье. Учить выполнять прыжки в длину с места.	Движение. Здоровье. Правильная осанка. Лента для прыжков в длину с места.	<i>Самоопределени е-начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</i>	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научиться : выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.
1		3	4	5	6	7	8	9
15			Организационные приёмы и навыки метания и бега. Оценка уровня физической подготовки. Бросок набивного мяча 1кг	Как правильно выполнять бросок набивного мяча? Что такое скорость? Цель: учить приёмам броска	Набивной мяч. Скорость. Бег с ускорением.	<i>Смыслообразова ние-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-</i>	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать	Научится : выполнять бросок набивного мяча; бег в медленном темпе с ускорениями.

			<p>двумя руками из-за головы-тест. Бег в медленном темпе с ускорениями по 20 м. Подвижная игра «Салки мячом». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>набивного мяча двумя руками из-за головы; бегу с ускорениями.</p>		<p>этическая ориентация- проявление доброжелательности.</p>	<p>наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество- формулировать свои затруднения.</p>	
16			<p>Комплекс УГГ с волейбольными мячами. Эстафета с волейбольными мячами. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как правильно выполнять комплекс УГГ с мячами? Цель: познакомить с простым комплексом УГГ.</p>	<p>Комплекс. Утренняя гигиеническая гимнастика. Эстафета. Волейбольный мяч.</p>	<p>Самоопределени е-готовность и способность к саморазвитию.</p>	<p>Регулятивные: осуществление учебных действий-выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i>- вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i>- ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Научится : Выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится: с правилами эстафеты.</p>
1	3	4	5	6	7	8	9	
17			<p>Основы знаний о физической деятельности. Обучение понятиям «эстафета», «соревнование», «игра».</p>	<p>Что такое эстафета, соревнование, игра? Цель: учить понятиям эстафета,</p>	<p>Эстафета. Соревнование. Игра. Баскетбольный мяч.</p>	<p>Самоопределени е-готовность и способность к саморазвитию.</p>	<p>Регулятивные: осуществление учебных действий-выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i>- вносить необходимые изменения и дополнения.</p>	<p>Познакомится: с понятиями: эстафета, соревнование, игра.</p>

			Эстафета с баскетбольными мячами. Инструктаж №2.40, №2.41.	соревнование, игра.			Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.	
18			Организационные приёмы и навыки для закрепления учебного материала посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два мороза». Инструктаж №2.40, №2.41.	В чём разница темпа бега? Как развивать координационные способности? Цель: учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей.	Бег по заданному ритму. Ускорение. Коррекция. Техника бега.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> - использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию.	Научится: выполнять бег в темпе по ориентирам-точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя.
1	3	4	5	6	7	8	9	
19			Приём, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Инструктаж №2.40,	Как правильно и точно выполнять передачу и приём мяча? Цель: развивать координационные способности,	Теннисный мяч.	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная).	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> -вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать

			№2.41.	газомер и точность при выполнении упражнений с мячом.			решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
20			Строевые упражнения: построение в круг, размыкание в шеренге. Упражнения с мячом. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое круг? Цель: учить построению в круг; размыканию в шеренге.	Круг. Размыкание.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> -сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> -вносить изменения и дополнения в выполнение упражнений. Познавательные: <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - вести устный диалог; строить понятные для партнёра высказывания.	Научится: технически правильно выполнять построения в круг; размыкание в шеренге.
1		3	4	5	6	7	8	9
21			Организационные приёмы и навыки ведения, передачи, ловли большого мяча. Обучение технике ведения большого мяча стоя на месте,	Что такое ведение, передача, ловля мяча? Цель: учить ведению большого мяча на месте,	Ведение на месте. Передача. Ловля.	<i>Самоопределение</i> - готовность и способность к саморазвитию	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> -выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и	Научится: технически правильно выполнять ведение, передачи, ловлю большого

			передача и ловля двумя руками снизу. Инструктаж №2.40, №2.41.	передачам и ловле двумя руками снизу.			формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.	мяча.
22			Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры по желанию детей и выбору учителя. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как выполнять общеразвивающие упражнения? Цель: учить выполнять общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс.	Бег зигзагом.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> -предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> -формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> - разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиции всех участников.	Научится: выполнять упражнения на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности.
1		3	4	5	6	7	8	9
23			Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Комплекс УГГ. Строевые команды: расчёт по порядку. Инструктаж №2.36.	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? Цель: учить	Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила поведения.	<i>Смыслообразование</i> -адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-	Регулятивные: <i>целеполагание</i> -формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> -использовать общие	Научится: понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила

				выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой.		познавательная, внешняя).	приёмы решения задач Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы и обращаться за помощью.	поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями и.
24			Гимнастика с основами акробатики: группировка присев, сидя и лёжа. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку. Инструктаж №2.36.	Что такое группировка? Цель: учить выполнять группировку присев, сидя, лёжа; выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	Гимнастический мат. Группировка. Равновесие.	<i>Смыслообразовани</i> е- самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.	Регулятивные: <i>планирование</i> - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i> - использовать знаково- символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	Научится: выполнять упражнения в группировке и на равновесие; организовывать и проводить подвижные игры.
1		3	4	5	6	7	8	9
25			Гимнастика с основами акробатики: обучение перекатам вперёд и назад. Упражнения на равновесие. Игра «Салки». Инструктаж №2.36.	Как выполнять перекаты? Цель: учить выполнять перекаты в группировке вперёд и назад.	Перекаты. Упоры стоя на коленях.	<i>Смыслообразовани</i> е- самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов	Регулятивные: <i>планирование</i> - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i> - использовать знаково-	Научится: выполнять перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий

							символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	физическими упражнениями и.
26			Гимнастика с основами акробатики. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, лазание по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие, перекаты в группировке. Инструктаж №2.36.	Какие существуют упражнения на координацию? Цель: учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке; лазание по гимнастической стенке.	Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка.	<i>Самоопределение</i> - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке на развитие координации движений
1		3	4	5	6	7	8	9
27			Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ползания и лазания по гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на	Какие существуют упражнения на равновесие? Цель: совершенствовать технику лазания по	Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка.	<i>Самоопределение</i> - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные	Научится: выполнять упражнения на гимнастической скамейке и гимнастическ

			равновесие. Инструктаж №2.36.	горизонтальной и наклонной скамейке; лазания по гимнастической стенке.		физической культуры	способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	ой стенке на развитие координации движений
28			Гимнастика с основами акробатики. Обучение технике прыжков через длинную скакалку. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Инструктаж №2.36.	Как прыгать через длинную гимнастическую скакалку? Цель: учить правильной технике прыжков через длинную гимнастическую скакалку.	Длинная гимнастическая скакалка.	<i>Смыслообразование-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научиться : выполнять упражнения со скакалкой и прыжки через скакалку.
1		3	4	5	6	7	8	9
32			Гимнастика с основами акробатики: обучение перекатам на спину. Прыжки через скакалку (20 секунд). Лазание по гимнастической стенке и скамейке.	Как развивать гибкость тела? Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях;	Мышцы. Перекаты на спину.	<i>Самоопределение-</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование-</i> применять установленные правила в планировании способа решения.	Научится : правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного

			Инструктаж №2.36.	перекатам на спину.		здоровый образ жизни.	Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	пресса; раскрывать на примерах; выполнять перекаты на спину.
33			Гимнастика с основами акробатики. Обучение висам на перекладине и гимнастической стенке. Инструктаж №2.36.	Что такое висы на перекладине и гимнастической стенке? Цель: учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и гимнастической стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса.	Перекладина. Висы.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Научится : правильно выполнять упражнения для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.
1		3	4	5	6	7	8	9
34			Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Закрепление за каждым учеником лыж, ботинок, палок.	Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой?	Лыжи. Лыжные палки. Лыжные ботинки. Крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, носки,	<i>Самоопределе</i> <i>н</i> <i>e-</i> готовность и способность обучающихся к саморазвитию.	Регулятивные: <i>планирование-</i> составлять план и последовательность действий.. Познавательные: <i>информационные-</i> искать и выделять необходимую информацию из различных	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)

			Инструктаж №2.37.	Цель: познакомить с правилами поведения и мерами безопасности при переноске лыж и лыжных палок, вставлении ноги в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах.	шапочка.		источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	Ознакомятся С правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря.
35			Лыжная подготовка. Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Инструктаж №2.37.	Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Как учиться ходить на лыжах? Цель: познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж.	Литература по истории лыжного спорта.	<i>Смыслообразование-</i> эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.	Регулятивные: <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, строить высказывания.	Научится: ходьбе на лыжах. Познакомятся: с историей зарождения лыжного спорта.
1		3	4	5	6	7	8	9
36			Лыжная подготовка. Температурный режим занятий на лыжах. Основная стойка. Инструктаж №2.37.	Каков должен быть температурный режим занятий на лыжах? Цель:	Температура воздуха. Направление ветра. Влажность.	<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к	Регулятивные: <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> узнавать,	Научится: определять и узнавать температурный режим и при какой температуре

				познакомить учащихся с правилами выхода на занятия лыжной подготовкой.		школе.	называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы.	можно заниматься лыжной подготовкой.
37			Лыжная подготовка. Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие. Инструктаж №2.37.	Каковы правила построения и передвижения с лыжами? Цель: учить правильному построению с лыжами и переходу к месту занятий.	Передвижение с лыжами. Построение в шеренгу и колонну.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.	Регулятивные: <i>прогнозирование-</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные-</i> получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные-</i> ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника; формулировать собственное мнение и позицию.	Научится: строиться в шеренгу и в колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями
1		3	4	5	6	7	8	9
38			Лыжная подготовка. Повороты переступанием на месте. Подвижная игра «Веер». Инструктаж №2.37.	Каковы правила поворотов переступанием на месте? Цель: учить выполнению	Пол- оборота. Оборот. Кругом.	<i>Смыслообразова-</i> ние- самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения	Регулятивные: <i>коррекция-</i> адекватно воспринимать предложения учителя, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные-</i>	Научится: выполнять повороты на лыжах переступанием вправо и влево;

				поворотов на месте, поэтапно по несколько градусов вправо и влево для изменения направления движения.		хорошего результата.	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества.
39			Лыжная подготовка. Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах. Подвижная игра «Поезд». Инструктаж №2.37.	Что такое ступающий шаг? Каковы его преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах? Цель: учить первому этапу в освоении передвижения на лыжах без палок.	Носки и пятки лыж.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -этические потребности, ценности, чувства.	Регулятивные: <i>контроль</i> -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> -устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> - уметь применять полученные знания в различных вариантах. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью и задавать вопросы.	Научится: поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперёд.
1		3	4	5	6	7	8	9
40			Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом без палок. Подвижная игра « Кто дальше проскользит?». Инструктаж №2.37.	Как передвигаться скользящим шагом без палок? Цель: учить скользящему	Скользящий шаг. Разноимённый вынос ноги и руки.	<i>Смыслообразование</i> -адаптированная мотивация учебной деятельности.	Регулятивные: <i>коррекция</i> -адекватно воспринимать предложения учителя, родителей, товарищей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> -	Научится: скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится

				шагу на лыжах.			самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.	вперёд и наоборот).
41			Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом с палками. Подвижная игра « Кто дальше проскользит?». Инструктаж №2.37.	Как передвигаться скользящим шагом с палками? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения.	Лыжи. Лыжные палки.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: <i>коррекция</i> -вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка</i> - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.	Научится: выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочерёдным выносом рук.
1		3	4	5	6	7	8	9
42			Лыжная подготовка. Движения ступающим шагом в подъём от 5-8 градусов. Подвижная игра «Пустое место». Инструктаж №2.37.	Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции? Цель: учить	Склон. Градус.	<i>Самоопределени</i> <i>e</i> - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. Познавательные:	Научится: передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся

				выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения.			<i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.	я на дистанции.
43			Лыжная подготовка. Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке. Подвижная игра «Накаты». Инструктаж №2.37.	Как учиться удерживать равновесие на спуске в средней стойке? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке.	Подъём. Спуск. Средняя стойка.	<i>Самоопределени</i> <i>e</i> - внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..	Научится: передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег.
44			Лыжная подготовка. Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу. Подвижная игра «Лыжники, на места!».	Каковы правила надевания, снятия и переноски лыж в школу? Цель: учить	Ботинки. Крепления. Переноска лыж.	<i>Самоопределени</i> <i>e</i> -экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов	Научится: правильно и быстро надевать и снимать лыжи и переносить их.

			Инструктаж №2.37.	быстро и правильно надевать и снимать лыжи и палки, соблюдать правила транспортировки лыж.		следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</i>		
45			Лыжная подготовка. Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж. Инструктаж №2.37.	Каковы правила быстрого снятия и надевания лыж и палок в экстремальных условиях? Цель: учить надевать и снимать лыжи в экстремальных условиях.	Экстремальные условия (эстафеты)	<i>Смыслообразование-самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</i>	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>Информационные-</i> искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения.	Научится: быстро снимать и надевать лыжи и палки, передвигаться на лыжах.	
№	Дата проведения		Тема урока	Решаемые проблемы	Вводимые понятия	Личностные результаты	УУД	Предметные результаты	Формы контроля
	план	факт							
46			Лыжная подготовка. Правила техники безопасности при	Каковы командные действия в соперничестве	Встречные эстафеты.	<i>Нравственно-этическая ориентация-навыки</i>	Регулятивные: <i>саморегуляция—</i> стабилизировать эмоциональное	Научится: передвигаться на лыжах; быстро преодолевать	Корректировка техники движений.

			занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж №2.37. Встречные эстафеты.	е на лыжах? Цель: учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассникам и на лыжах.		сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> -самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> -формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	дистанцию и передавать эстафету своему напарнику.	
47			Лыжная подготовка. Эстафеты с поворотом вокруг флажка. Инструктаж №2.37.	Что такое эстафета с поворотом вокруг флажка? Цель: учить передвигаться на лыжах, выполнять поворот на дистанции во время проведения эстафеты.	Флажок. Поворот.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера.	Регулятивные: <i>коррекция</i> -вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты.. Познавательные: <i>логические</i> -подводить под понятие основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.	Научится: передвигаться на лыжах; выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка.	Корректировка техники движений.

							Коммуникативны <i>е: планирование учебного сотрудничества-определить общую цель и пути её достижения; строить высказывания.</i>		
48			Лыжная подготовка. Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м. Инструктаж №2.37.	Что такое дистанция 500 м? Цель: учить передвигаться на лыжах по дистанции 500 м скользящим шагом в медленном темпе.	Дистанция.	<i>Смыслообразов ание- мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</i>	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий-выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.</i> Познавательные: <i>общеучебные-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</i> Коммуникативны <i>е: взаимодействие-строить понятные для партнёра высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение.</i>	Научится: передвигаться на лыжах по дистанции.	Корректировка техники движений.
49			Лыжная подготовка.	Что такое масса тела?	Масса тела.	<i>Смыслообразов ание-</i>	Регулятивные: <i>коррекция-</i>	Научится: выполнять	Корректировка

			<p>Обучение переносу массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперёд в скользящем шаге. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: сформировать понятие о переносе массы тела с одной ноги на другую.</p>		<p>самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	<p>вносить необходимые дополнения и изменения. Познавательные: <i>логические</i>-подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>-определить общую цель и пути её достижения.</p>	<p>перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперёд.</p>	<p>техники движений.</p>
50			<p>Лыжная подготовка. Спуск в стойке устойчивости и подъём «лесенкой» наискось. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Что такое спуск в стойке устойчивости? Цель: ознакомить со спуском в стойке устойчивости и подъёмом «лесенкой» наискось.</p>	<p>Спуск в стойке устойчивости. Подъём «лесенкой».</p>	<p><i>Самоопределение</i>- внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к одноклассникам.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i>-преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p>	<p>Научится: выполнять спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой».</p>	<p>Корректировка техники движений.</p>

							Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..		
51			Лыжная подготовка. Перенос массы тела на маховую ногу. Упражнения «Маятник», «Качели». Инструктаж №2.37.	Что такое маховая нога? Цель: овладеть переносом массы тела с одной ноги на другую.	Маховая нога.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка</i> - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.	Научится: выполнять перенос массы тела на маховую ногу.	Корректировка техники движений.
52			Лыжная подготовка. Распределение массы тела в стойке устойчивости. Игра «Быстрый лыжник».	Что такое распределение массы тела? Цель: овладеть техникой спуска в стойке	Стойка устойчивости	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание</i> - преобразовывать	Научится: выполнять спуск в стойке устойчивости.	Корректировка техники движений

			Инструктаж №2.37.	устойчивости			практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</i> Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..</i>		
53			Лыжная подготовка. Обучение одноопорному скольжению в скользящем шаге. Игра « Поезд». Инструктаж №2.37.	Как овладеть одноопорным скольжением? Цель: сосредоточить внимание детей на отрыве лыжи от снега.	Одноопорное скольжение	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: <i>коррекция-</i> вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> координировать и	Научится: выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочерёдным выносом рук.	Корректировка техники движений

							принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.		
54			<p>Лыжная подготовка. Обучение переносу массы тела в повороте переступанием с продвижением вперёд. Игра «Веер». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Что такое наклон тела? Цель: сформировать понятие о переносе массы тела с продвижением вперёд.</p>	Наклон.	<p><i>Смыслообразование-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция-</i> вносить необходимые дополнения и изменения. Познавательные: <i>логические-</i> подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> определить общую цель и пути её достижения.</p>	<p>Научится: выполнять перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперёд.</p>	<p>Корректировка техники движений</p>
55			<p>Лыжная подготовка. Обучение спуску в стойке устойчивости с выдвиганием вперёд правой и левой ноги. Игра</p>	<p>Что такое выдвигание вперёд правой и левой ноги в стойке устойчивости ?</p>	Стойка устойчивости	<p><i>Смыслообразование-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> преобразовывать</p>	<p>Научится: выполнять спуск в стойке устойчивости.</p>	<p>Корректировка техники движений</p>

			<p>«Кто дальше проскользит?» Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: овладеть техникой выдвигания вперёд правой и левой ноги в стойке.</p>			<p>практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</i> Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..</i></p>		
56			<p>Лыжная подготовка Обучение наклону туловища в скользящем шаге. Игра «Самокат» Инструктаж №2.37..</p>	<p>Как овладеть техникой скользящего шага? Цель: научить наклону туловища при ходьбе скользящим шагом.</p>	Извилистая лыжня.	<i>Нравственно-этическая ориентация-этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера.</i>	<p>Регулятивные: <i>коррекция- вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; оценка-устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</i> Познавательные: <i>общеучебные-использовать общие приёмы решения задач.</i> Коммуникативны</p>	<p>Научится: выполнять наклон туловища при ходьбе скользящим шагом.</p>	Корректировка техники движений

							<i>е: управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат</i>		
57			Лыжная подготовка. Обучение смене ног в стойке устойчивости во время спуска. Игра «Быстрый спуск». Инструктаж №2.37.	Что такое смена ног в стойке устойчивости ? Цель: овладеть техникой смены ног в стойке устойчивости	Смена ног	<i>Смыслообразов ание- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</i>	Регулятивные: <i>планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; целеполагание- преобразовывать практическую задачу в познавательную.</i> Познавательные: <i>общеучебные- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</i> Коммуникативны е: <i>планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.</i>	Научится: выполнять спуск в стойке устойчивости.	Корректировка техники движений
58			Лыжная подготовка.	Как овладеть	Поздний	<i>Смыслообразов</i>	Регулятивные:	Научится:	Корректир

			<p>Обучение позднему переносу массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыже. Игра «Самокат». Инструктаж №2.37.</p>	<p>техникой переноса массы тела во время скольжения? Цель: научить переносу массы тела.</p>	перенос.	<p><i>ание-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	<p><i>коррекция-</i> вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат</p>	<p>выполнять скользящий шаг.</p>	<p>овка техники движений</p>
59			<p>Лыжная подготовка. Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска. Игра «Кто дальше проскользит» Инструктаж №2.37.</p>	<p>Что такое напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости? Цель: научить напряжению</p>	<p>Напряжение и расслабление мышц.</p>	<p><i>Смыслообразов ание-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> преобразовывать практическую</p>	<p>Научится: выполнять спуск в стойке устойчивости.</p>	<p>Корректировка техники движений</p>

				и расслабленную мышцу во время спуска.			задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</i> Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..</i>		
60			Льжная подготовка. Обучение согласованности движений рук и ног в скользящем шаге. Игра «Самокат». Инструктаж №2.37.	Что такое согласованность движений рук и ног? Цель: сосредоточить внимание учащихся на перекрёстной координации движений рук и ног.	Согласованность движений	<i>Смыслообразование- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</i>	Регулятивные: <i>коррекция- вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; оценка-устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</i> Познавательные: <i>общеучебные-использовать общие приёмы решения задач.</i> Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i>	Научится: координации движений.	Корректировка техники движений

							координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат.		
61			Лыжная подготовка. Обучение переходу в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперёд правой и левой ноги. Игра «Быстрый спуск». Инструктаж №2.37.	Что такое переход в стойку устойчивости после разбега? Цель: научить переходу в стойку устойчивости после разбега.	Разбег. Переход.	<i>Смыслообразование-</i> мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий-</i> выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: <i>общеучебные-</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> строить понятные для партнёра высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение.	Научится: Переходу в стойку устойчивости после разбега.	Корректировка техники движений
62			Лыжная подготовка. Проверить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением	Что такое навыки скользящего шага? Цель: проверить уровень образования навыков	Уровень. Навыки.	<i>Смыслообразование-</i> мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий-</i> выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: <i>общеучебные-</i> контролировать и	Научится: передвигаться на лыжах скользящим шагом и выполнять поворот переступанием.	Контрольное упражнение.

			<p>вперёд. Игра «Лыжники-десантники». Инструктаж №2.37.</p>	<p>скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд.</p>		<p>деятельности.</p>	<p>оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: взаимодействие-строить понятные для партнёра высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение.</p>		
63			<p>Лыжная подготовка. Обучение разгибанию толчковой ноги в скользящем шаге. Игра «Кто лучше». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Что значит разгибание толчковой ноги? Цель: освоить одноопорное скольжение при отдельных движениях толчковой ноги.</p>	<p>Разгибание. Толчковая нога.</p>	<p><i>Смыслообразование-</i> мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	<p>Регулятивные: осуществление учебных действий-выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: взаимодействие-строить понятные для партнёра высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение.</p>	<p>Научится: разгибать толчковую ногу в скользящем шаге.</p>	<p>Корректировка техники движений</p>

64			<p>Лыжная подготовка. Обучение безопасному падению на лыжах. Игра «По местам». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Что значит безопасное падение? Цель: научить безопасному падению на лыжах.</p>	Безопасное падение.	<p><i>Смыслообразование-</i> мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	<p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий-</i> выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: <i>общеучебные-</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> строить понятные для партнёра высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение.</p>	<p>Научится: выполнять технику падения и вставания.</p>	Корректировка техники движений
65			<p>Лыжная подготовка. Подъём ступающим шагом. Игра «Гармошка». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Что значит ступающий шаг? Цель: научить подъёму ступающим шагом.</p>	Ступающий шаг.	<p><i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к одноклассникам.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> преобразовывать практическую задачу в</p>	<p>Научится: выполнять подъём ступающим шагом.</p>	Корректировка техники движений

							<p>познавательную.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..</p>		
66			<p>Льжная подготовка.</p> <p>Обучение попеременному двухшажному ходу. Игра «Кто лучше». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Что такое попеременный двухшажный ход?</p> <p>Цель: научить выполнять технику попеременного двухшажного хода.</p>	<p>Замкнутый круг.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p>	<p><i>Смыслообразование-</i> мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> преобразовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..</p>	<p>Научится: выполнять попеременный двухшажный ход.</p>	<p>Корректировка техники движений</p>

67			Лыжная подготовка. Знакомство с посадкой (рабочей позой) лыжника. Контрольные нормативы на дистанции 1 км(ВФСК «ГТО»). Инструктаж №2.37.	Что такое рабочая поза? Цель: научить выполнять позу с наклоном туловища(угол наклона к горизонту 50 градусов). Закрепить технику изученных ходов.	Посадка лыжника. Контрольные нормативы.	<i>Смыслообразов</i> <i>ание-</i> мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование</i> <i>учебного</i> <i>сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..	Научится: выполнять рабочую позу лыжника, норматив на дистанции 1 км.	Корректировка техники движений. Контрольное упражнение.
1		3	4	5	6	7	8	9	10
68			Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Комплекс УГГ. Строевые команды: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Акробатика: перекаты в группировке, лёжа на	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? Цель: учить выполнять упражнения	Построение . Команды учителя. Правила поведения.	<i>Смыслообразо</i> <i>вание-</i> адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач Коммуникативные: <i>инициативное</i>	Научится: понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во	Корректировка техники исполнений.

			животе и из упора стоя на коленях. Инструктаж №2.36.	только с разрешения учителя и со страховкой.			<i>сотрудничество</i> - ставить вопросы и обращаться за помощью.	время занятий физическими упражнениями.	
69			Гимнастика с основами акробатики. Название основных гимнастических снарядов и их предназначение. Развитие координационных способностей. Акробатика: группировка, перекаты в группировке. Инструктаж №2.36.	Что такое группировка? Цель: учить выполнять группировку и перекаты в группировке; знать название основных гимнастических снарядов и их предназначение.	Гимнастический канат. Гимнастический шест. Гимнастический козёл. Гимнастический конь. Гимнастическое бревно. Гимнастические брусья (параллельные, разновысокие). Перекладина	<i>Смыслообразованию</i> - самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.	Регулятивные: <i>планирование</i> - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i> - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	Научится: выполнять упражнения в группировке;	Корректировка техники исполнений.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
70			Гимнастика с основами акробатики. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Кто больше?». Инструктаж №2.36.	Как выполнять ОРУ с гимнастической палкой? Цель: учить выполнять лазание по гимнастической стенке; ходьбу по	Общеразвивающие упражнения. Гимнастическая стенка. Гимнастическая скамейка.	<i>Смыслообразованию</i> - самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов	Регулятивные: <i>планирование</i> - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные:	Научится: выполнять ОРУ с гимнастической палкой; лазание по гимнастической стенке; ходьбу по гимнастической	Корректировка техники исполнений.

				гимнастическо й скамейке.			<i>знаково- символические- использовать знаково- символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативн ые: инициативное сотрудничество- ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.</i>	скамейке.	
71			Гимнастика с основами акробатики. ОРУ с гимнастической скакалкой. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Акробатика: перекаты вперед и назад. Игра «Карлики и великаны».	Как выполнять ОРУ с гимнастическо й скакалкой? Цель: учить лазанию по наклонной скамейке.	ОРУ с гимнастиче ской скакалкой	<i>Самоопределен ие- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</i>	Регулятивные: <i>целеполагание- формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: общеучебные- выбирать наиболее эффективные</i>	Научится: выполнять общеразвивающ ие упражнения со скакалкой; на гимнастической скамейке.	Коррект ировка техники исполне ний.

			Инструктаж №2.36.				способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения задач.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
72			Гимнастика с основами акробатики. Лазание по канату произвольным способом. Упражнения в равновесии. Игра «Стань правильно». Инструктаж №2.36.	Какие существуют упражнения на равновесие? Цель: совершенствовать технику лазания по гимнастическому канату и шесту.	Гимнастическая канат. Гимнастическая шест.	<i>Самоопределен</i> ие- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять упражнения на гимнастическом канате и гимнастическом шесте.	Корректировка техники исполнения.
73			Гимнастика с основами	Как	Набивной	<i>Смыслообразова</i>	Регулятивные:	Научится :	Коррект

			<p>акробатики. Строевые упражнения: перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Инструктаж №2.36.</p>	<p>перестраиваться по звеньям? Цель: учить перестроению по звеньям, ходьбе по рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>мяч. Рейка гимнастической скамейки.</p>	<p><i>ние</i>- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- проявление доброжелательности.</p>	<p><i>планирование</i>- определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i>- предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные : <i>инициативное сотрудничество</i>- формулировать свои затруднения.</p>	<p>выполнять упражнения со скакалкой и прыжки через скакалку.</p>	<p>ировка техники исполнения.</p>
74			<p>Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Инструкции №2.40, №2.41.Равномерный бег (3 минуты). Прыжок в высоту с прямого разбега способом "согнув</p>	<p>Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить соблюдению техники безопасности</p>	<p>Безопасность.</p>	<p><i>Самоопределение</i>- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i>- осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- определять цели и пути</p>	<p>Научится : соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой.</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>

			ноги". Подвижная игра "Пятнашки".	во время занятий.			достижения; задавать вопросы и строить монолог.		
75			Комплекс УГГ. Прыжок в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Подвижные игры на развитие координации. Игры: «Колдунчики», «Летучие рыбки». Инструкции №2.40, №2.41.	Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр.	Координация. Подвижная игра.	<i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Регулятивные: планирование- ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция-</i> вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: знаково- символические- использовать знаково- символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества- определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Научится : выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации.	Корректировка техники исполнения.
76			Строевые упражнения (повороты). Прыжок в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». Инструкции №2.40, №2.41.	Что такое строевые упражнения? Цель: учить выполнять организующие строевые команды и приёмы.	Размыкание. Вытянутые руки. Смыкание.	<i>Смыслообразование-</i> мотивация учебной деятельности (социальная, учебно- познавательная, внешняя)	Регулятивные: <i>целелогание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	Научится : выполнять размыкание и смыкание; характеризовать роль и значение занятий спортом для укрепления здоровья.	Корректировка техники исполнения.
77			Бег с изменением	Каковы правила при проведении	Различные	<i>Самоопределение-</i> социальная	Регулятивные: <i>коррекция-</i> адекватно	Научится :	Корректировка

			<p>направления, ритма и темпа. Прыжок в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Подвижная игра «Воробьи- вороны». Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>подвижных игр? Цель: учить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры.</p>	<p>названия игр. Что такое правила?</p>	<p>компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам.</p>	<p>воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: <i>общеучебные</i>- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i>- оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<p>организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр.</p>	<p>овка техники исполнени й.</p>
78			<p>Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м. Прыжок в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". КУ- челночный бег 3*10м. Подвижная игра « Караси и щука». Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании? Цель: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель.</p>	<p>Теннисный мяч. Цель (вертикальная, горизонтальная). Техника метания.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i>- этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоциональная отзывчивость.</p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция</i>- вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: <i>общеучебные</i>- ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i>- строить монологическое высказывание, вести устный диалог.</p>	<p>Научится : выполнять легкоатлетические упражнения- метания теннисного мяча с правильной постановкой руки.</p>	<p>Корректировка техники исполнени й.</p>
79			<p>Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Прыжок в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги" на результат. Подвижная игра</p>	<p>Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цель: учить и закреплять</p>	<p>Техника метания и правильная ловля мяча.</p>	<p><i>Самоопределение</i>- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</p>	<p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i>- выполнять учебные действия в материализованной форме. Познавательные: <i>общеучебные</i>- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение,</p>	<p>Научится : грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения</p>	<p>Корректировка техники исполнени й.</p>

			«Играй, играй, мяч не теряй». Инструктаж №2.40, №2.41.	навык метания мяча и правильной ловли.			обобщать. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия.	и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	
80			Развитие быстроты. Эстафеты. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 6 м. Подвижная игра « Кузнечики». Инструктаж №2.40, №2.41.	Как развивать выносливость и быстроту? Цель: учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут.	Скорость и быстрота. Разминочный бег.	<i>Смыслообразовани</i> - самооценка на основе критериев успешной деятельности.	Регулятивные: <i>прогнозирование-</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>знаково- символические-</i> создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; <i>логические-</i> устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение.	Научится : распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки.	Корректировка техники исполнения.
81			ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как контролировать двигательные качества? Цель: учить выполнять	Кубики. Челночный бег. Наклоны сидя.	<i>Самоопределе</i> ние- внутренняя позиция школьника на основе положительно	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>информационные-</i> искать и выделять	Научится : перемещаться вперёд и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперёд для развития гибкости.	Корректировка техники исполнения.

				челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч.		го отношения к школе.	необходимую информацию, анализировать её, строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные : взаимодействие-слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнёра понятные рассуждения.		
82			Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цель: учить правильно выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании .	Перекладина. Исходное положение во время прыжка с места.	<i>Самоопределе</i> ние- осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга	Регулятивные: <i>целопологание</i> -формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> -предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: <i>общеучебные</i> -выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные : <i>взаимодействие</i> -формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Научится : технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании.	Корректировка техники исполнения.
83			Бег (3 минуты). ОРУ. Контроль за	Каковы правила	Положение лёжа.	<i>Смыслообразо</i> вание-	Регулятивные: <i>целопологание</i> -ставить новые	Научится : выполнять наклоны вперёд	Корректировка

			<p>развитием двигательных качеств: поднятие туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту). Подвижная игра «Удочка». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>выполнения упражнения «наклоны вперёд из положения лёжа»? Цель: учить поднимать туловище из положения лёжа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты).</p>	Скакалка.	мотивация учебной деятельности.	<p>задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: информационные-искать и выделять необходимую информацию, анализировать её, строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: взаимодействие-слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнёра понятные рассуждения.</p>	из положения лёжа.	техники исполнения.
84			<p>ОРУ. Бег (4 минуты). Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений? Цель: учить командным действиям</p>	Челночный бег. Скакалка. Теннисный мяч.	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности человека за общее благополучие.	<p>Регулятивные: <i>целенаправленно</i>-преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: <i>общеучебные</i>-самостоятельно создавать алгоритмы</p>	Научится : выполнять задания на развитие физических качеств.	Корректировка техники исполнения.

				при повторении ранее изученных упражнений.			деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> -строить понятные для партнёра высказывания.		
85			Бег с ускорением 5*20 м. Бег 30 м на результат. Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля. Инструктаж №2.40, №2.41.	Каковы правила развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли? Цель: учить быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча.	Волейбольный мяч. Быстрота. Дистанция.	<i>Смыслообразовани</i> -мотивация учебной деятельности.	Регулятивные: <i>планирование</i> -применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> -определять общую цель и пути её достижения; <i>взаимодействие</i> -формулировать собственное мнение и позицию.	Научится : выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.	Корректировка техники исполнения.

86			<p>Развитие общей выносливости. Шестиминутный бег-тест. Подвижная игра «Сторож и воробьи». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 минут.</p>	<p>Секундомер. Распределение сил по дистанции.</p>	<p><i>Смыслообразовани</i>-мотивация учебной деятельности</p>	<p>Регулятивные: планирование-применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные : планирование учебного сотрудничества-определять общую цель и пути её достижения; <i>взаимод</i>ействие-формулировать собственное мнение и позицию.</p>	<p>Научится : равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса.</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>
87			<p>Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку (30 секунд). Метание малого мяча на дальность с места. Круговые эстафеты до 20 м. Инструктаж №2.40,</p>	<p>Каковы правила передачи эстафеты на скорости? Цель: закреплять навыки в быстром беге; воспитывать</p>	<p>Вираз. Передача эстафеты.</p>	<p><i>Самоопределе</i>ние- осознание ответственности человека за общее благополучие.</p>	<p>Регулятивные: планирование-составлять план и последовательность действий, <i>контр</i>оль-использовать установленные правила в контроле способа решений.</p>	<p>Научится : выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости.</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>

			№2.41.	командный дух.			<p>Познавательные: общеучебные- ориентироваться в разнообразии способов решения задач решения задач.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества- определять общую цель и пути её достижения.</p>		
88			<p>Кроссовая подготовка. Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности? Цель: развивать выносливость в ходьбе и беге на местности.</p>	Выносливость .	<p><i>Самоопределение-</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.</p>	<p>Регулятивные: прогнозирование- предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: информационные- анализ информации. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности.</p>	<p>Научится : выполнять упражнения на развитие физических качеств(силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности.</p>	Корректировка техники исполнения.
89			<p>Правила закаливания: солнечные и</p>	Какова роль солнечных и воздушных	Закаливание. Солнечные и воздушные	<p><i>Самоопределение-</i> установка на здоровый</p>	<p>Регулятивные: контроль и самоконтроль- различать способ и</p>	<p>Научится : отбирать и выполнять</p>	Корректировка техники

			<p>воздушные ванны. Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>ванн для укрепления здоровья? Цель: учить выполнять закаливающие процедуры для укрепления здоровья.</p>	процедуры.	образ жизни.	<p>результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i>-выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные : <i>взаимодействие</i>-формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>	<p>комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.</p>	исполнени й.
90			<p>Совершенствование подвижных игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи своё место». Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цель: закреплять умения и навыки правильного выполнения</p>	Названия игр.	<i>Самоопределе</i> <i>ние</i> - осознание ответственности человека за общее благополучие.	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i>-осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i>-самостоятельно выделять и формулировать</p>	<p>Научится : называть игры и формулировать их правила.</p>	Корректировка техники исполнения.

				основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств.			познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> -предлагать помощь в сотрудничестве; <i>управление коммуникацией</i> -осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать своё поведение.		
91			Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Ипподром». Инструкции №2.40, №2.41.	Какова техника выполнения прыжка в высоту? Цель: учить выполнять прыжки в высоту с прямого разбега.	Прыжок в высоту. Планка. Стойки. Разбег. Отталкивание. Фаза полёта. Приземление.	<i>Смыслообразование</i> -мотивация учебной деятельности	Регулятивные: <i>планирование</i> -применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> -определять общую цель и пути её	Научится : выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.	Корректировка техники исполнения.

							достижения; <i>взаим действие-</i> формулировать собственное мнение и позицию.		
92			Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Встречная эстафета. Инструкции №2.40, №2.41.	Что такое встречная эстафета? Цель: продолжить обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега.	Встречная эстафета.	<i>Смыслообразо вание-</i> мотивация учебной деятельности	Регулятивные: <i>планирование-</i> применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативн ые: <i>планирование</i> <i>сотрудничества-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>взаим действие-</i> формулировать собственное мнение и позицию.	Научится : выполнять встречную эстафету, прыжок в высоту с прямого разбега.	Корректир овка техники исполнени й.
93			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие	Какова техника выполнения прыжка в	Прыжковая яма.	<i>Смыслообразо вание-</i> мотивация учебной	Регулятивные: <i>планирование-</i> применять установленные	Научится : выполнять прыжок в длину с разбега способом	Корректир овка техники исполнени

			<p>физических качеств. Игра «Зайцы, сторож и Жучка». Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>длину с разбега? Цель: учить выполнять прыжки в длину с разбега.</p>		<p>деятельности</p>	<p>правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</i> Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-определять общую цель и пути её достижения; взаимноедействие-формулировать собственное мнение и позицию.</i></p>	<p>«согнув ноги».</p>	<p>й.</p>
94			<p>Совершенствование техники игры в бадминтон. Беседа «Солнце, воздух и вода». Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>Какие физические качества необходимы спортсмену для игры в бадминтон? Цель: закрепить навыки быстроты,</p>	<p>Значение солнца, воздуха и воды в жизни человека.</p>	<p><i>Самоопределение-</i> принятие образа хорошего ученика.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-преобразовывать практическую задачу в познавательную.</i> Познавательные: <i>общеучебные-использовать общие приёмы решения задач.</i> Коммуникативн</p>	<p>Научится : организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>

				ЛОВКОСТИ.			ые: планирование учебного сотрудничества- определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия.		
--	--	--	--	-----------	--	--	---	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9
95			Оценка уровня физической подготовки. Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы-тест. Бег в медленном темпе с ускорениями по 20 м. Подвижная игра	Как правильно выполнять бросок набивного мяча? Цель: учить приемам броска набивного мяча двумя руками из-за головы; бегу с ускорениями.	Набивной мяч. Скорость. Бег с ускорением.	<i>Смыслообразова-ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация- проявление</i>	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать	Научится : выполнять бросок набивного мяча; бег в медленном темпе с ускорениями.

			«Салки мячом». Инструктаж №2.40, №2.41.			доброжелательности.	процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	
96			Комплекс УГГ с набивными мячами. Эстафета с волейбольными мячами. Инструктаж №2.40, №2.41.	Что необходимо знать? Цель: познакомить с комплексом УГГ с набивными мячами.	Эстафета.	<i>Самоопределенность-</i> готовность и способность к саморазвитию.	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий-</i> выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция-</i> вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество-</i> задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.	Научится : Выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Закрепить: правила эстафеты.
1		3	4	5	6	7	8	9
97			Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно выполнить построение в шеренгу? В колонну? Цель: повторить строевые команды.		<i>Смыслообразование-</i> мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	Регулятивные: целеполагание- формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция-</i> вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные-</i> определять, где применяются действия	Научится: выполнять команды на построения и перестроения.

							с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы; управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	
98			Совершенствование строевых упражнений: построение в круг, передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое ориентир? Цель: повторить построение в круг.	Круг. Ориентир.	<i>Смыслообразование- самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.</i>	Регулятивные: контроль и самоконтроль-сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнений. Познавательные: общеучебные- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: взаимодействие- вести устный диалог; строить понятные для партнёра высказывания.	Научится: технически правильно выполнять построения в круг; передвижения м в колонне по одному по указанным ориентирам

1	2	3	4	5	6	7	8	9
99			Организационные приёмы и навыки ведения, передачи, ловли большого мяча. Обучение технике ведения большого мяча стоя на месте, передача и ловля двумя руками снизу. Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое ведение, передача, ловля мяча? Цель: учить ведению большого мяча на месте, передачам и ловле двумя руками снизу.	Ведение на месте. Передача. Ловля.	<i>Самоопределени</i> <i>e-готовность</i> и способность к саморазвитию	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> -выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.	Научится: технически правильно выполнять ведение, передачи, ловлю большого мяча.

Учебно- тематическое планирование 2 класс физическая культура ФГОС

№	Дата	Коррек	Тема урока	Решаемые	Вводимые	Планируемые результаты
---	------	--------	------------	----------	----------	------------------------

п/ /п		тировка а даты		проблемы	понятия	(в соответствии ФГОС)		
						Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Вводный инструктаж по ТБ и ОТ при занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Комплекс УГГ. Беседа «Правильный режим дня». ВФСК «ГТО». Инструкции №2.40, №2.41.	Знание режима дня. ВФСК «ГТО». Цели: познакомить с правилами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды.	Режим дня. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	<i>Смыслообразовани</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спортивных ситуаций.	Регулятивные: <i>целопологание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приёмы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Научится: соблюдать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ.
2			Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами, Шеренга. Подвижная игра «Пустое место». Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое шеренга, размыкание-смыкание? Цель: учить выполнять команды: «Разомкнись», «Сомкнись».	Команды: «Разомкнись», «Сомкнись», Шеренга. Строевые упражнения.	<i>Смыслообразовани</i> - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).	Регулятивные: <i>целопологание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, в колонну; исполнять команды: «Разомкнись», «Сомкнись».

1	2	3	4	5	6	7	8	9
							помощью; <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение.	
3			Освоение строевых упражнений. Комплекс УГГ с целью отработки правильного положения рук, ног и туловища. Подвижная игра «У медведя во бору». Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое одна шеренга- две шеренги? Цель: построение в шеренгу, перестроение в две шеренги;	Шеренга.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Научится выполнять организующие строевые команды и приёмы.
4			Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 30 м ВФСК «ГТО». Подвижная игра	Как стать выносливым? Цель: учить контролировать своё здоровье, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять бег с	Антропометрические данные.	<i>Смыслообразование-</i> адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение избегать конфликтов и	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные-</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные:	Научится выполнять легкоатлетические упражнения (бег 30 м); измерять показатели физического

			«Пятнашки». Инструктаж №2.40, №2.41.	ускорением.		находить выходы из спорных ситуаций.	<i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию.	развития (рост и массу тела).
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5			Прыжки на одной и на двух ногах вверх на гимнастическую скамейку. Тестирование двигательных качеств: бег 300 м. Подвижная игра «Смена мест». Инструктаж №2.40, №2.41.	Как прыгать вверх на гимнастическую скамейку? Цель: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз,- соблюдая правила безопасности во время приземления.	Гимнастическая скамейка. Смена ног во время прыжков. Старт. Финиш.	<i>Смыслообразовани</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 300 м);
6			Оценка уровня физической подготовленности: поднимание туловища	Как стать выносливым? Цель: учить правильно	Выносливость. Внимание. Гимнастический мат.	<i>Смыслообразовани</i> - мотивация, самооценка на	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным	Научится: выполнять упражнения по образцу

1	2	3	<p>за 30 секунд из положения лёжа; сгибание и разгибание рук лёжа ВФСК «ГТО». ОРУ с волейбольными мячами.. Подвижная игра «К своим флажкам».</p> <p>Инструктаж №2.40, №2.41.</p> <p>4</p>	<p>выполнять упражнение: поднимание туловища из положения лёжа;</p> <p>5</p>	<p>Общеразвивающие упражнения. Волейбольный мяч</p> <p>6</p>	<p>основе критериев успешной учебной деятельности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i>- доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.</p> <p><i>Самоопределение</i>- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.</p> <p>7</p>	<p>эталон с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.</p> <p>8</p>	<p>учителя и показу лучших учеников.</p> <p>9</p>
7			<p>Техника бега с изменением направления движения.</p> <p>Подвижная игра «Бег командами».</p> <p>Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как подбирать темп бега?</p> <p>Цель: учить правильной технике бега с изменением направления.</p>	<p>Изменение направления в беге. Положение рук и корпуса в беге.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i>- проявление доброжелательности</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- определять общую цель и пути её достижения;</p> <p><i>прогнозирование</i>- предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей</p>	<p>Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в</p>

						ости.	деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	сочетании с дыханием.
8			Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. КУ- шестиминутный бег. Подвижная игра «Пятнашки». Инструктаж №2.40, №2.41.	Как корректировать технику бега? Цель: учить правильной технике бега на длинные дистанции.	Техника бега. Положение рук и корпуса в беге.	<i>Смыслообразова</i> <i>ние-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (шестиминутный бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9			Строевые упражнения и перестроения. Комплекс упражнений для укрепления мышц	Что такое осанка? Цель: учить выполнять перестроение в	Осанка. Мышцы.	<i>Смыслообразова</i> <i>вание-</i> мотивация, самооценка на основе	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу.	Научится: выполнять построение и перестроение в шеренге.

			живота и спины. Подвижная игра «Паук и мухи». Инструктаж №2.40, №2.41.	шеренге. Разучить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.		критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.	Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение.	
10			Тестирование двигательных качеств: челночный бег 3*10 м ВФСК «ГТО». Подвижная игра «Третий лишний». Инструктаж №2.40, №2.41.	Зачем человеку ВФСК «ГТО»? Цель: научить детей технике челночного бега.	Челночный бег.	<i>Смыслообразова-</i> ние- адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: <i>целоположение-</i> формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные-</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение и позицию.	Научится выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег 3*10 м);

1	2	3	4	5	6	7	8	9
11			<p>Общеразвивающие упражнения. Комплекс УГГ с гимнастической скакалкой. Тестирование двигательных качеств: прыжки через скакалку (20 секунд). Подвижная игра «Белые медведи». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как прыгать через гимнастическую скакалку? Цель: учить правильной технике упражнений с гимнастической скакалкой и прыжкам через скакалку.</p>	<p>Гимнастическая скакалка. Прыжки.</p>	<p><i>Смыслообразова-ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научится : выполнять упражнения со скакалкой и прыжки через скакалку.</p>
12			<p>Организационные приёмы и навыки метания. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Кто самый меткий». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как правильно выполнять метание малого мяча (150 гр) в горизонтальную цель? Цель: учить приемам и навыкам метания.</p>	<p>Метание. Малый мяч(150 гр). Горизонтальная цель.</p>	<p><i>Смыслообразова-ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p>	<p>Научится : выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
							Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	
13			Организационные приёмы и навыки метания. Метание малого мяча в вертикальную цель ВФСК «ГТО». Подвижная игра «Кто самый меткий». Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно выполнять метание малого мяча (150 гр) в вертикальную цель? Цель: учить приёмам и навыкам метания	Вертикальная цель.	<i>Смыслообразова-ние-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научится : выполнять метание малого мяча в вертикальную цель.
14			Основы знаний о физической деятельности. Беседа: «Закаливание». Тестирование двигательных качеств: прыжок в длину с места ВФСК «ГТО». Подвижная	Что такое закаливание? Цель: доказать, что движения укрепляют здоровье.	Закаливание.	<i>Самоопределе-ние-</i> начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные-</i>	Научится : выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.

			игра «Вызов номеров». Инструктаж №2.40, №2.41.				ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
15			Организационные приёмы и навыки метания и бега. Оценка уровня физической подготовки. Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы-тест. Бег в медленном темпе с ускорениями по 20 м. Подвижная игра «Салки мячом». Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно выполнять бросок набивного мяча? Что такое скорость? Цель: учить приёмам броска набивного мяча двумя руками из-за головы; бегу с ускорениями.	Набивной мяч. Скорость. Бег с ускорением.	<i>Смыслообразова-</i> <i>ние-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-</i> <i>этическая ориентация-</i> проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научится : выполнять бросок набивного мяча; бег в медленном темпе с ускорениями.
16			Комплекс УГГ с набивными мячами. Эстафета с волейбольными	Как правильно выполнять комплекс УГГ с мячами?	Комплекс. Утренняя гигиеническая гимнастика.	<i>Самоопределени</i> <i>e-</i> готовность и способность к саморазвитию.	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий-</i> выполнять учебные действия в	Научится : Выполнять комплексы упражнений

			мячами. Инструктаж №2.40, №2.41.	Цель: познакомить с простым комплексом УГГ.	Эстафета. Набивной мяч.		материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.	для утренней зарядки. Познакомит ся: с правилами эстафеты.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
17			Основы знаний о физической деятельности. «Значение утренней гигиенической гимнастики». Эстафета с баскетбольными мячами. Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое утренняя гигиеническая гимнастика? Цель: учить понятиям эстафета, соревнование, игра.	Гигиеническая гимнастика.	<i>Самоопределение</i> - готовность и способность к саморазвитию.	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.	Познакомит ся: с понятием: гигиеническая гимнастика
18			Организационные приёмы и навыки для	В чём разница темпа бега? Как развивать	Бег по заданному ритму. Ускорение.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать	Научится: выполнять бег в темпе по

			<p>закрепления учебного материала посредством подвижных игр: «Пятнашки», «Два мороза», «Белые медведи».</p> <p>Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>координационные способности?</p> <p>Цель: учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей.</p>	<p>Коррекция.</p> <p>Техника бега.</p>	<p>навыки сотрудничества в разных ситуациях.</p>	<p>практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i>- использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение и позицию.</p>	<p>ориентирам-точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя.</p>
1		3	4	5	6	7	8	9
19			<p>Приём, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».</p> <p>Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как правильно и точно выполнять передачу и приём мяча?</p> <p>Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.</p>	<p>Теннисный мяч.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>- мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная).</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i>- вносить изменения в план действия.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i>- определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i>-</p>	<p>Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>

							координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	
20			<p>Строевые упражнения: построение в круг, передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Упражнения с мячом. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое ориентир? Цель: учить построению в круг, передвижениям в колонне по одному по указанным ориентирам</p>	Круг. Ориентир.	<p><i>Смыслообразование</i>- самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i>-сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i>-вносить изменения и дополнения в выполнение упражнений. Познавательные: <i>общеучебные</i>- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i>- вести устный диалог; строить понятные для партнёра высказывания.</p>	<p>Научится: технически правильно выполнять построения в круг; передвижениям в колонне по одному по указанным ориентирам</p>
1	2	3	4	5	6	7	8	9
21			<p>Организационные приёмы и навыки ведения, передачи, ловли большого мяча. Обучение технике ведения большого мяча стоя на месте, передача и ловля двумя руками снизу. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое ведение, передача, ловля мяча? Цель: учить ведению большого мяча на месте, передачам и ловле двумя руками снизу.</p>	Ведение на месте. Передача. Ловля.	<p><i>Самоопределение</i>-готовность и способность к саморазвитию</p>	<p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i>-выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i>-вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i>- ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные:</p>	<p>Научится: технически правильно выполнять ведение, передачи, ловлю большого мяча.</p>

							<i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.	
22			<p>Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры на развитие быстроты реакции, тренировка навыков в ходьбе, беге. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как развивать быстроту реакции? Цель: разучить игры на быстроту реакции.</p>	Быстрота.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях.	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i>- различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i>- предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i>- ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i>- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиции всех участников.</p>	Научится: выполнять упражнения на быстроту реакции.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
23			<p>Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Попади обруч». Развитие координационных способностей. Инструктаж №2.41.</p>	<p>Что такое внимание? Цель: развивать внимание обучающихся через игру.</p>	Внимание.	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> различать способ и результат действия; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией-</i> разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиции всех участников.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения на внимание.</p>
24			<p>Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью Подвижные игры по желанию детей и выбору учителя. Инструктаж №2.40,</p>	<p>Как выполнять общеразвивающие упражнения? Цель: учить выполнять общеразвивающие</p>	Бег зигзагом.	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> различать способ и результат действия; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией-</i> разрешать конфликты</p>	<p>Научится: выполнять упражнения на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональ</p>

			№2.41.	упражнения на верхний и плечевой пояс.			на основе учёта интересов и позиции всех участников.	ой направленности.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
25			<p>Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Комплекс УГГ. Строевые команды: передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Инструктаж №2.36.</p>	<p>Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? Цель: учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой.</p>	<p>Акробатика. Техника безопасности. Диагональ. Противоход.</p>	<p><i>Смыслообразовани</i>- адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i>- использовать общие приёмы решения задач Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы и обращаться за помощью.</p>	<p>Научится: понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями и.</p>
26			<p>Гимнастика с основами акробатики: кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку.</p>	<p>Что такое кувырок и стойка на лопатках? Цель: учить выполнять кувырок вперёд</p>	<p>Кувырок. Стойка на лопатках. Равновесие.</p>	<p><i>Смыслообразовани</i>- самооценка на основе успешной деятельности и показателей</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i>- использовать знаково-символические</p>	<p>Научится: выполнять кувырок вперёд и стойку на лопатках; упражнения</p>

			Инструктаж №2.36.	и стойку на лопатках.		результатов.	средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	на равновесие; организовывать и проводить подвижные игры.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
27			Гимнастика с основами акробатики: стойка на лопатках; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев. Упражнения на равновесие. Игра «Салки». Инструктаж №2.36.	Как выполнять перекаат вперёд в упор присев из стойки на лопатках? Цель: учить выполнять перекааты вперёд из стойки на лопатках.	Перекааты.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов	Регулятивные: <i>планирование</i> - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i> - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	Научится: выполнять перекааты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениям и.
28			Гимнастика с основами акробатики.	Какие существуют	Гимнастическая скамейка.	<i>Самоопределение</i> - внутренняя	Регулятивные: <i>целепологание</i> -	Научится: выполнять

1	2	3	4	5	6	7	8	9
			Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Упражнения на равновесие. Инструктаж №2.36.	упражнения на координацию? Цель: учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке.		позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.
29			Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ползания и лазания по гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Инструктаж №2.36.	Какие существуют упражнения на равновесие? Цель: совершенствовать технику лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; лазания по гимнастической стенке.	Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка.	<i>Самоопределение</i> - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке на развитие координации движений
30			Гимнастика с основами акробатики: кувырок в сторону. Обучение технике прыжков через	Как прыгать через длинную гимнастическую скакалку? Цель: учить правильной	Длинная гимнастическая скакалка. Кувырок.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат.	Научиться : выполнять упражнения со скакалкой и прыжки через скакалку.

			длинную скакалку. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне. Инструктаж №2.36.	технике прыжков через длинную гимнастическую скакалку.		деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - проявление доброжелательности.	Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
31			Гимнастика с основами акробатики: учить перекату вперёд из стойки на лопатках согнув ноги; учить перекату стоя на коленях. Прыжки через короткую скакалку (30 секунд). Оценить технику лазанья по гимнастическому канату. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Инструктаж №2.36.	Как развивать гибкость тела? Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях.	Акробатическая комбинация.	<i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	Научится : правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах; выполнять акробатическую комбинацию
32			Гимнастика с основами акробатики. Обучение ходьбе	Что такое висы на перекладине и	Перекладина. Висы.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с	Научится : правильно выполнять

			<p>противоходом, змейкой. Оценить технику акробатических упражнений. Совершенствование висов на перекладине и гимнастической стенке. Инструктаж №2.36.</p>	<p>гимнастической стенке? Цель: учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и гимнастической стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса.</p>		<p>навыки сотрудничества в разных ситуациях.</p>	<p>поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i>- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i>- слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>	<p>упражнения для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.</p>
1	2	3	4	5	6	7	8	9
33			<p>Гимнастика с основами акробатики. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие. Инструктаж №2.36.</p>	<p>Что такое гимнастический канат? Цель: учить технике лазания по канату.</p>	<p>Гимнастический канат.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i>- навыки сотрудничества в разных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i>- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i>- слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научится : правильно выполнять акробатические упражнения; лазание по канату.</p>

34			<p>Гимнастика с основами акробатики. Ползание и лазание по гимнастической скамейке и стенке. ОРУ с гимнастической скакалкой. Инструктаж №2.36.</p>	<p>Что такое ОРУ? Цель: совершенствовать технику лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; лазания по гимнастической стенке.</p>	<p>Общие развивающие упражнения.</p>	<p><i>Самоопределение</i>- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- проявлять активность во взаимодействии для решения задач.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке на развитие координации движений; ОРУ.</p>
35	02.12		<p>Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструкция №2.37. Закрепление за каждым учеником номера лыж, палок. Подготовка лыж к эксплуатации.</p>	<p>Как правильно подобрать лыжи, ботинки, палки? Цель: научить подбирать лыжи, ботинки, палки; познакомить с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки.</p>	<p>Лыжи, лыжные ботинки.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p>	<p>Регулятивные: <i>оценка</i>- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i>- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- Задавать</p>	<p>Научится: правильно подбирать лыжи, ботинки, палки.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
							вопросы, строить высказывания.	
36	03.12		<p>Лыжная подготовка. Совершенствование техники скользящего шага. Передвижение по учебной лыжне 1км в среднем темпе. Подвижная игра «Кто быстрее?».</p> <p>Инструктаж №2.37.</p>	<p>Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж?</p> <p>Цель: познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж.</p>	<p>Литература по истории лыжного спорта.</p>	<p><i>Смыслообразова-ние-</i> эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p>	<p>Регулятивные: <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> Задавать вопросы, строить высказывания.</p>	<p>Научатся: ходьбе на лыжах.</p> <p>Познакомятс я: с историей зарождения лыжного спорта.</p>
37			<p>Лыжная подготовка. Обучение сохранению одноопорного равновесия после переноса массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Передвижение по учебной лыжне 1км в среднем темпе. Подвижная игра</p>	<p>Каковы правила построения и передвижения с лыжами?</p> <p>Цель: учить правильному построению с лыжами и переходу к месту занятий.</p>	<p>Передвижение с лыжами. Построение в шеренгу и колонну.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить</p>	<p>Регулятивные: <i>прогнозирование-</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.</p> <p>Познавательные: <i>информационные-</i> получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные-</i> ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать</p>	<p>Научатся: строиться в шеренгу и в колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий</p>

			«Слушай сигнал». Инструктаж №2.37.			выходы.	собеседника; формулировать собственное мнение и позицию.	физическими упражнениями
1	2	3	4	5	6	7	8	9
38			Лыжная подготовка. Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками. Дистанция 1 км. Инструктаж №2.37.	Что значит одноопорное равновесие? Цель: учить сохранению одноопорного равновесия.	Одноопорное равновесие. Масса тела. Маховая нога.	<i>Смыслообразова- ние-</i> самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата.	Регулятивные: <i>коррекция-</i> адекватно воспринимать предложения учителя, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Научатся: сохранять равновесие в скользящем шаге после переноса массы тела.

							Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество</i> - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	
39			Лыжная подготовка. Подъём «лесенкой» наискось. Спуск в стойке устойчивости. Подвижная игра «Поезд». Инструктаж №2.37.	Что такое подъём и спуск? Цель: учить подъёму «лесенкой» наискось, спуску в стойке устойчивости.	Подъём «лесенкой» наискось. Спуск в стойке устойчивости.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -этические потребности, ценности, чувства.	Регулятивные: <i>контроль</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> - уметь применять полученные знания в различных вариантах. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью и задавать вопросы.	Научатся: выполнять подъём «лесенкой» и спуск в стойке устойчивости.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
40			Лыжная подготовка. Совершенствование техники поворота на месте переступанием вокруг носков лыж. Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Подвижная игра «Салки с домом». Инструктаж №2.37.	Как выполнять поворот переступанием ? Цель: учить скользящему шагу и повороту переступанием.	Скользкий шаг. Поворот переступанием	<i>Смыслообразованье</i> - адаптированная мотивация учебной деятельности.	Регулятивные: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать предложения учителя, родителей, товарищей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - слушать	Научатся: скользить на одной лыже; выполнять поворот переступанием.

							собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.	
41			Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подвижная игра « Спуск в ворота». Инструктаж №2.37.	Как выполнять подъёмы и спуски с небольших склонов? Цель: учить выполнять подъёмы и спуски изученными способами.	Склон.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: <i>коррекция-</i> вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.	Научатся: выполнять спуски и подъёмы.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
42			Лыжная подготовка. Совершенствование техники скользящего шага с палками. Передвижение по учебной лыжне 1км в	Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции? Цель: учить	Склон. Градус.	<i>Самоопределени</i> е- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	Регулятивные: <i>планирование-</i> применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. Познавательные:	Научатся: передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся

			<p>среднем темпе. Подвижная игра « Пустое место». Инструктаж №2.37.</p>	<p>выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения.</p>			<p><i>общеучебные-</i> ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.</p>	<p>я на дистанции.</p>
43			<p>Лыжная подготовка. Спуски в стойке устойчивости с выдвинутой правой ногой. Подъём «Лесенкой». Подвижная игра «Накаты». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как учиться удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости.</p>	<p>Подъём. Спуск.</p>	<p><i>Самоопределени</i> <i>e-</i> внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..</p>	<p>Научатся: передвигаться на лыжах; выполнять спуск в стойке устойчивости, не падая на снег.</p>
44			<p>Лыжная подготовка.</p>	<p>Как правильно</p>	<p>Наклон.</p>	<p><i>Самоопределени</i></p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и</i></p>	<p>Научатся:</p>

			<p>Контрольные нормативы на дистанции 1 км. Инструктаж №2.37.</p>	<p>выполнять наклон туловища в скользящем шаге? Цель: учить наклону туловища в скользящем шаге.</p>		<p><i>е-экологическая культура:</i> ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</p>	<p><i>самоконтроль-</i> использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>	<p>технике скользящего шага.</p>
45			<p>Лыжная подготовка. Оценить технику скользящего шага. Прохождение дистанции 1 км в среднем темпе. Подвижная игра «Салки с домом». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как учиться удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости.</p>	<p>Подъём. Спуск.</p>	<p><i>Самоопределени е-</i> внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной</p>	<p>Научатся: передвигаться на лыжах; выполнять спуск в стойке устойчивости, не падая на снег.</p>

							деятельности..	
46		<p>Лыжная подготовка. Спуски, подъёмы, повороты изученными способами. Подвижная игра « Спуск в ворота». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как выполнять подъёмы и спуски с горы? Цель: учить выполнять подъёмы и спуски изученными способами.</p>	<p>Интервал при спуске с горы.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция-</i> вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i></p>	<p>Научатся: выполнять спуски и подъёмы.</p>	

							координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

№	Дата проведения		Тема урока	Решаемые проблемы	Вводимые понятия	Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
	план	факт						
47			<p>Лыжная подготовка. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж №2.37. Обучение держанию прямой маховой ноги в неподвижном положении во время скольжения на одной лыже. Подвижная игра «Пустое место».</p>	<p>Как правильно выполнять одноопорное скольжение? Цель: повторить правила поведения и меры безопасности и на уроках по лыжной подготовке. Научить одноопорно му скольжению.</p>	<p>Одноопорное скольжение.</p>	<p><i>Самоопределе ние-</i> готовность и способность обучающихся к саморазвитию .</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> составлять план и последовательность действий.. Познавательные: <i>информационные-</i> искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.</p>	<p>Научатся: выполнять одноопорное скольжение, когда, потеряв соприкосновение со снегом, толчковая нога становится маховой. Ознакомятся С правилами техники безопасности на уроках по лыжной подготовке.</p>
48			<p>Лыжная подготовка. Обучение технике сгибания и разгибания ног в коленных суставах (пружинистыми покачиваниями) во время спуска в стойке устойчивости. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Правило: чем меньше напряжение мышц, тем больше амплитуда движений. Цель: учить пружинисты</p>	<p>Амплитуда. Пружинистые сгибания и разгибания ног.</p>	<p><i>Самоопределе ние-</i> внутренняя позиция ученика на основе положительн ого отношения к одноклассник</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>це</i> Познавательные: <i>общеучебные-</i></p>	<p>Научатся: выполнять пружинистые покачивания во время спуска в стойке устойчивости.</p>

			Подвижная игра «Спуск шеренгами».	м покачивания м во время спуска со склона в стойке устойчивости.		ам.	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
49			Совершенствование техники спусков, подъёмов изученными способами. Поворот переступанием. Подвижная игра «По алфавиту».Инструктаж №2.37	Как правильно выполнять перенос массы тела на маховую ногу во время одноопорного скольжения ? Цель: учить выполнять скользящие шаги многократно без соединения ног вместе в скользящем шаге.	Поздний перенос.	<i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление</i>	Научатся: технике переноса массы тела на маховую ногу во время скольжения.

							коммуникацией- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	
50		<p>Лыжная подготовка. Стойка устойчивости во время спуска. Подъём "лесенкой". Игра "Удержи равновесие". Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно выполнять стойку устойчивости? Цель: учить выполнять стойку при спуске со склона.</p>		<p><i>Самоопределе-ние-экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>целесолагание- овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить.</i> Познавательные: <i>общеучебные- оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</i> Коммуникативные:</p>	<p>Научатся: выполнять подпрыгивания во время спуска.</p>	

							планирование учебного сотрудничества- овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
51			<p>Лыжная подготовка. Совершенствование согласованности движений рук и ног в скользящем шаге. Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра «Слушай сигнал». Инструктаж №2.37.</p>	<p>При повышении скорости передвижения длина шага становится короче и согласованность движений рук и ног осваивается легче.</p> <p>Цель: Учить согласованности движений рук и ног в скользящем шаге.</p>	Укороченный шаг.	<p><i>Самоопределе</i>ние- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i>- оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: согласованности движений рук и ног в скользящем шаге.</p>
52	7		<p>Лыжная подготовка. Оценить уровень</p>	Как выполнять	Динамическое равновесие.	<i>Самоопределе</i> ние-	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>-</p>	<p>Научатся: согласованности движений рук и</p>

			<p>образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд. Прохождение дистанции 1 км. Инструктаж №2.37.</p>	<p>согласованность движений в попеременном двухшажном ходе? Цель: Учить согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.</p>		<p>развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>ног в попеременном двухшажном ходе.</p>
1	2	3	4	5	6	7	8	9
53	8		<p>Лыжная подготовка. Обучение технике разгибания толчковой ноги в скользящем шаге. Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра «У кого красивее снежинка?». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно разогнуть ноги и сменить их положение? Цель: Учить смене ног прыжком во время спуска. Повторить</p>	<p>Замкнутый круг.</p>	<p><i>Самоопределение-</i> развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои</p>	<p>Научатся: чередовать смену ног на месте и во время спуска.</p>

				подъём «лесенкой» наискось.			достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	
54	9		Лыжная подготовка. Совершенствование техники скольжения на одной лыже в скользящем шаге. Подвижная игра «Переноска палок». Инструктаж №2.37.	Что необходимо выполнять при одноопорном скольжении? Цель: Совершенствовать технику скольжения на одной лыже в скользящем шаге.	Противоположный.	<i>Самоопределение-</i> развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать	Научатся: технике скольжения в скользящем шаге.

							в речевое общение.	
--	--	--	--	--	--	--	--------------------	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9
55			<p>Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъёма «лесенкой» наискось, опираясь на палки. Спуск в стойке устойчивости. Подвижная игра «Накаты». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно разогнуть ноги и сменить их положение? Цель: Совершенствовать технику подъёма «лесенкой» наискось опираясь на палки.и спуска в стойке устойчивости.</p>	Извилистая лыжня.	<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: подниматься на склон правой и левой стороной туловища по отношению к его вершине.</p>
56			<p>Лыжная подготовка. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Подъём "лесенкой". Поворот переступанием.</p>	<p>Как правильно выполнить спуск и подъём? Цель:</p>		<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить.</p>	<p>Научатся: удержанию маховой ноги в неподвижном положении.</p>

			Подвижная игра «Слушай сигнал». Инструктаж №2.37.	Сосредоточить внимание при спуске и подъёме.		сверстниками в разных социальных ситуациях.	Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
57			Лыжная подготовка. Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Игра "Переноска палок". Инструктаж №2.37	Соблюдать правила скольжения. Цель: Совершенство вать технику скольжения.		<i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением	Научатся: выполнять скользящий шаг

							слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	
58			<p>Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъёма "лесенкой" наискось опираясь палками. Спуск в стойке устойчивости. Подвижная игра «Накаты». Инструктаж №2.37</p>	<p>Как правильно выполнить подъём наискось Цель: Учить опираться палками</p>		<p><i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целесолагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: останавливать руки и удерживать маховую ногу в неподвижном положении.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

59			<p>Лыжная подготовка. Обучение технике движения руки за бедро в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 1 км. Подвижная игра «Слушай сигнал». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Учить спуску и подъёму</p>	Бедро.	<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целесолагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: движению руки за бедро в попеременном двухшажном ходе.</p>
60			<p>Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног с остановками во время одноопорного скольжения в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 1 км. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Учить согласованности движений рук и ног во время одноопорного скольжения в скользящем шаге.</p>		<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целесолагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с</p>	<p>Научатся: согласованности движений рук и ног с остановками.</p>

								<p>примерами.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9
61			<p>Лыжная подготовка. Совершенствование согласованности движений рук и ног с большой амплитудой в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 1 км. Подвижная игра «Шире шаг». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Учить движению рук назад с большой амплитудой.</p>		<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: движению рук и ног с большой амплитудой в попеременном двухшажном ходе.</p>

62			<p>Лыжная подготовка. Оценить технику выполнения подъёма «лесенкой» наискось. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Салки с домом». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Оценить технику подъёма «лесенкой» наискось.</p>		<p><i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целесолагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: выполнять подъём «лесенкой»</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

63			<p>Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции 1 км. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Принять контрольные нормативы на дистанции 1 км.</p>		<p><i>Самоопределе- ние-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: выполнять норматив</p>
64			<p>Лыжная подготовка. Оценить уровень образования навыков скользящего шага. Дистанция 1 км. Подвижная игра «Белки- норки-соболята». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Оценить скользящий шаг и поворот переступание м.</p>		<p><i>Самоопределе- ние-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с</p>	<p>Научатся: выполнять скользящий шаг и поворот переступанием</p>

								<p>примерами.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9
65			<p>Лыжная подготовка. Обучение изменению скорости передвижения попеременным двухшажным ходом. Дистанция 1 км. Подвижная игра «По алфавиту». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Учить изменению скорости передвижения попеременным двухшажным ходом.</p>		<p><i>Самоопределение-</i> развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: изменять скорость в попеременном двухшажном ходе.</p>

66			<p>Лыжная подготовка. Оценить технику выполнения спуска в стойке устойчивости. Подвижная игра «Накаты». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Оценить спуск в стойке устойчивости.</p>		<p><i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целесолагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: выполнять спуск в стойке устойчивости</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

67			<p>Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции 2 км без учёта времени (д/н). Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км без учёта времени (да/нет)</p>		<p><i>Самоопределе- ние-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: выполнять норматив</p>
			<p>Лыжная подготовка. Оценить технику поворота переступанием. Спуски, подъёмы изученными способами. Подвижная игра «Накаты». Инструктаж №2.37.</p>					
68			<p>Лыжная подготовка. Свободное катание с горы. Подвижная игра « Спуск в ворота». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Совершенствовать подъёмы и спуски изученными способами.</p>		<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества а в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция-</i> вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие</p>	<p>Научатся: выполнять спуски и подъёмы.</p>

							приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
69			Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №2.36. Комплекс УГГ. Строевые команды: передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Подвижная игра «Вызов номеров».	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? Цель: учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой.	Акробатика. Техника безопасности. Диагональ. Противоход.	<i>Смыслообразование-</i> адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).	Регулятивные: <i>целеположение-</i> формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы и обращаться за помощью.	Научится: понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
70			Гимнастика с основами акробатики: кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Что такое кувырок и стойка на лопатках? Цель: учить выполнять кувырок вперёд и стойку на	Кувырок. Стойка на лопатках. Равновесие.	<i>Смыслообразование-</i> самооценка на основе успешной деятельности и показателей	Регулятивные: <i>планирование-</i> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково- символические-</i> использовать знаково-символические средства, в	Научится: выполнять кувырок вперёд и стойку на лопатках; упражнения на равновесие; организовывать и

			Инструктаж №2.36.	лопатках.		результатов.	том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	проводить подвижные игры.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
71			Гимнастика с основами акробатики: стойка на лопатках; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Упражнения на равновесие. Игра «Салки». Инструктаж №2.36.	Как выполнять перекач вперёд в упор присев из стойки на лопатках? Цель: учить выполнять перекач вперёд из стойки на лопатках.	Перекач.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов	Регулятивные: <i>планирование</i> - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково- символические</i> - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	Научится: выполнять перекач; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями.
72			Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая полоса препятствий.	Какие существуют упражнения на	Гимнастическая скамейка.	<i>Самоопределение</i> - внутренняя позиция	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу в сотрудничестве	Научится: выполнять упражнения на гимнастической

			Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Змейка». Инструктаж №2.36.	координацию? Цель: учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке.		школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	скамейке на развитие координации движений.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
73			Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ползания и лазания по гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Метко в цель». Инструктаж №2.36.	Какие существуют упражнения на равновесие? Цель: совершенствовать технику лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; лазания по гимнастической стенке.	Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка.	<i>Самоопределение</i> -внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке на развитие координации движений
74			Гимнастика с основами	Как прыгать	Длинная	<i>Смыслообразо</i>	Регулятивные:	Научиться :

			<p>акробатики: кувырок в сторону. Обучение технике прыжков через длинную скакалку. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Инструктаж №2.36.</p>	<p>через длинную гимнастическую скакалку? Цель: учить правильной технике прыжков через длинную гимнастическую скакалку.</p>	<p>гимнастическая скакалка. Кувырок.</p>	<p><i>вание-самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация-проявление доброжелательности.</i></p>	<p><i>планирование-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат. Познавательные: общеучебные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество-формулировать свои затруднения.</i></p>	<p>выполнять упражнения со скакалкой и прыжки через скакалку.</p>
1	2	3	4	5	6	7	8	9
75			<p>Гимнастика с основами акробатики: кувырок вперёд, перекат назад, стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев, кувырок в сторону. Прыжки через скакалку (20 секунд). Лазание по гимнастической стенке и</p>	<p>Как развивать гибкость тела? Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях.</p>	<p>Акробатическая комбинация.</p>	<p><i>Самоопределение-самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-формулировать и удерживать учебную задачу; планирование-применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные-ориентироваться в</i></p>	<p>Научится : правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах; выполнять акробатическую комбинацию</p>

			скамейке. Инструктаж №2.36.				разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества- слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.</i>	
76			Гимнастика с основами акробатики. Обучение висам на перекладине и гимнастической стенке. Инструктаж №2.36.	Что такое висы на перекладине и гимнастической стенке? Цель: учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и гимнастической стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса.	Перекладина. Висы.	<i>Нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества в разных ситуациях.</i>	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Научится : правильно выполнять упражнения для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

77			<p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре- эстафете с гимнастическими палками. Инструктаж №2.36.</p>	<p>Правила безопасного выполнения упражнений с гимнастическими палками. Цель: закрепить навык выполнения общеразвивающих упражнений в группе.</p>	<p>Внимание. Мышление. Координация.</p>	<p><i>Самоопределе-ние-</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование-</i> применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.</p>	<p>Научится : выполнять общеразвивающие упражнения в группе различными способами; самостоятельно вести подсчёт общеразвивающих упражнений.</p>
78			<p>Гимнастика с основами. Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал-садись». Инструктаж №2.36.</p>	<p>Как правильно выполнять стойку на руках у стены? Цель: учить стойке на руках у стены со страховкой..</p>	<p>Стойка. Страховка.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научится : технически правильно выполнять стойку на руках; самостоятельно проводить разминку в движении парами</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
79			Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки». Инструктаж № 2.40, №2.41	Какие качества развиваются при выполнении упражнений с гантелями? Цель: учить выполнять упражнения с гантелями различными способами; коррекция свода стопы.	Гантели. Стопа.	<i>Самоопределение-</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование-</i> применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	Научится : выполнять упражнения с гантелями различными способами.
80			Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя ВФСК «ГТО». Игра «Третий лишний». Инструктаж №2.40, №2.41.	Способы развития гибкости. Цель: учить выполнять наклон вперед из положения стоя.		<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Научится : выполнять упражнения для развития гибкости различными способами.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
81			Контроль за развитием двигательных качеств: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд ВФСК «ГТО». Игра «Правильный номер с мячом». Инструктаж № 2.40, №2.41	Как стать выносливым? Цель: закрепить навык подъёма туловища из положения лёжа на спине.	Правила игры	<i>Самоопределе-ние-</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях.	Регулятивные: <i>целоположение-</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование-</i> применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	Научится : взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах; соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.
82			Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Игра «День и ночь». Инструктаж №2.40, №2.41.	Каковы правила выносливости? Цель: развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх.		<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои	Научится : распределять свои силы во время продолжительного бега; развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества человека.

							затруднения.	
--	--	--	--	--	--	--	--------------	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9
83			Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорениями. Игра «Правильный номер с мячом». Инструктаж № 2.40, №2.41	При каком виде бега применяется низкий старт? Цель: закрепить навык положения низкого старта; развивать скоростные качества.	Ускорение.	<i>Самоопределе-ние-</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях.	Регулятивные: <i>целопологание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование-</i> применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	Научится : технически правильно выполнять положение низкого старта и стартовое ускорение.
84			Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?». Инструктаж №2.40, №2.41.	Как выполняется прыжок в длину с разбега? Цель: закрепить технику прыжка в длину с	Прыгучесть.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные:	Научится : выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления.

				разбега.			взаимодействие- слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	
--	--	--	--	----------	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9
85			<p>Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Подвижная игра «Смена мест». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Каковы правила выполнения прыжка в длину с места? Цель: развивать прыгучесть в прыжках в длину с места, развивать ловкость и координацию в беге с барьерами.</p>	Барьер.	<p><i>Смыслообразование- мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> применять установленные правила в планировании способа решения задач. Познавательные: <i>общеучебные-</i> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (прыгучести, быстроты, ловкости); осуществлять прыжки через низкие барьеры во время бега.</p>
86			<p>Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. Подвижная игра «К своим флажкам». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Какова техника низкого старта? Цель: повторить бег на короткую дистанцию, развивать скоротные качества.</p>	Полоса препятствий.	<p><i>Смыслообразование- мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация- доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. Самоопределение- самостоятельность и</i></p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>Научится: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими</p>

						личная ответственность за свои поступки.		упражнениями
1	2	3	4	5	6	7	8	9
87			Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Инструкции №240, №2.41. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Прыжок в высоту способом "перешагивание". Игра «Зайцы в огороде».	Каковы правила безопасности для сохранения свего здоровья? Цель: провести тестирование бега на 30 м, учить правилам соблюдения техники безопасности во время занятий.		<i>Смыслообразовани</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.	Регулятивные: <i>целопологание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> -использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.	Научится: выполнять правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и.
88			Комплекс УГГ. Техника прыжка в высоту способом	Как технически правильно выполнить метание?	Мишень.	<i>Смыслообразовани</i> - адекватная мотивация учебной	Регулятивные: <i>целопологание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу;	Научится выполнять легкоатлетические

			"перешагивание». Подвижная игра «Воробьи- вороны». Инструктаж №2.40, №2.41.	Цель: учить правильной постановке рук и ног при метании мяча в цель, учить правильной постановке рук и ног при метании мяча на дальность.		деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Познавательные: <i>общеучебные-</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение и позицию.	упражнения- метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
89			Контроль за развитием двигательных качеств: метание мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту способом "перешагивание". Подвижная игра «За мячом противника». Инструктаж №2.40, №2.41	Каковы правила выполнения метания? Цель: учить быстрому движению при броске малого мяча; развивать двигательные качества, выносливость, быстроту при проведении подвижных игр.	Набивной мяч. Скорость. Бег с ускорением.	<i>Смыслообразова-</i> ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательности.	Регулятивные: планирование- определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научится: организовать места занятий подвижными играми и эстафетами; выполнять правила безопасного поведения во время игр и эстафет.
90			Развитие скоростных и координационных способностей. Ходьба	Как проводится подсчёт пульса? Цель: учить	Комплекс. Утренняя гигиеническая	<i>Самоопредели-</i> е-готовность и способность к	Регулятивные: осуществление учебных действий-выполнять учебные	Научится : Выполнять подсчёт

			<p>с преодолением препятствий. Контроль пульса. Прыжок в высоту способом "перешагивание" на результат. Подвижная игра "Вызов номеров". Инструктаж №2.40, №2.41</p>	<p>выполнять подсчёт пульса на запястье, повторить организующие строевые команды и приёмы.</p>	<p>гимнастика. Эстафета. Набивной мяч.</p>	<p>саморазвитию.</p>	<p>действия в материализованной форме; коррекция- вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные- ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество- задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>пульса на запястье; выполнять размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание.</p>
--	--	--	---	--	--	----------------------	---	---

1		3	4	5	6	7	8	9
91			<p>Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м. Подвижная игра «Змейка». Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>Как совершенствовать бросок и ловлю мяча? Цель: закрепить навык выполнения бросок и правильной ловли мяча.</p>		<p><i>Смыслообразование</i>- мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная).</p>	<p>Регулятивные: <i>целоположение</i>- формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i>- вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i>- определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- задавать вопросы; <i>управление</i></p>	<p>Научится: технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физической культурой.</p>

							коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	
92			Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Контроль за развитием двигательных качеств: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игра в пионербол. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как развивать выносливость? Цель: учить выносливости в кроссовой подготовке.	Кроссовая подготовка.	<i>Смыслообразование-</i> самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> сличать способ действия и его результат; <i>коррекция-</i> вносить изменения и дополнения в выполнение упражнений. Познавательные: <i>общеучебные-</i> осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> вести устный диалог; строить понятные для партнёра высказывания.	Научится: технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча при игре в пионербол.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
93			Развитие быстроты и выносливости в упражнениях круговой тренировки. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мяча в вертикальную	Как развивать быстроту и выносливость? Цель: учить быстрому движению при выполнении заданий круговой тренировки.	Круговая тренировка.	<i>Самоопределени</i> е-готовность и способность к саморазвитию	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий-</i> выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция-</i> вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные:	Научится: распределять свои силы во время длительного бега; выполнять упражнения по профилактике

			<p>цель. Подвижная игра «Вызов номеров». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>				<p><i>общеучебные</i>- ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>нарушений осанки.</p>
94			<p>ОРУ в движении. Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Какие качества развиваются в эстафетах? Цель: учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала</p>	Эстафета.	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i>- навыки сотрудничества в разных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i>- различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i>- предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i>- ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i>- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиции всех участников.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения для развития ловкости и координации движений в различных ситуациях.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
95			Равномерный бег (3 минуты). ОРУ. Преодоление малых препятствий. КУ-Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Пятнашки». Инструктаж №2.40, №2.41.	Как правильно выполнять бросок набивного мяча? Цель: учить приемам броска набивного мяча двумя руками из-за головы; бегу с ускорениями.	Набивной мяч. Скорость. Бег с ускорением.	<i>Смыслообразование- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i>	Регулятивные: планирование- определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование- предвосхищать результат. Познавательные: общеучебные- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество- формулировать свои затруднения.	Научится : выполнять бросок набивного мяча; бег в медленном темпе с ускорениями.
96			Комплекс УГГ с набивными мячами. Бег в медленном темпе с ускорениями по 20 м. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов способом «согнув ноги». Эстафета с волейбольными мячами. Инструктаж №2.40, №2.41.	Что необходимо знать? Цель: познакомить с комплексом УГГ с набивными мячами.	Эстафета.	<i>Самоопределени е-готовность и способность к саморазвитию.</i>	Регулятивные: осуществление учебных действий-выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция-вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные- ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество- задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.	Научится : Выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Закрепить: правила эстафеты.
1		3	4	5	6	7	8	9
97			ОРУ. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в	Как правильно выполнить построение в шеренгу? В		<i>Смыслообразова ние- мотивация учебной деятельности</i>	Регулятивные: целеполагание- формулировать учебные	Научится: выполнять команды на построения и

			<p>длину с разбега в 3-5 шагов способом «согнув ноги».</p> <p>Эстафеты на развитие координации.</p> <p>Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>колонну?</p> <p>Цель:</p> <p>повторить строевые команды.</p>		<p>(учебно-познавательная)</p> <p>.</p>	<p>задачи вместе с учителем; коррекция- вносить изменения в план действия.</p> <p>Познавательные:</p> <p>общеучебные- определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы; управление коммуникацией- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>	<p>перестроения.</p>
98			<p>Совершенствование строевых упражнений: передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов способом «согнув ноги».</p> <p>Подвижная игра «Зайцы в огороде».</p> <p>Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое ориентир?</p> <p>Цель:</p> <p>повторить построение в круг.</p>	<p>Круг.</p> <p>Ориентир.</p>	<p><i>Смыслообразование- самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.</i></p>	<p>Регулятивные: контроль и самоконтроль-сличать способ действия и его результат; коррекция- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнений.</p> <p>Познавательные:</p> <p>общеучебные- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>взаимодействие- вести устный диалог; строить понятные для партнёра высказывания.</p>	<p>Научится:</p> <p>технически правильно выполнять построения в круг; передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
99			<p>ОРУ. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов способом «согнув ноги» на результат. Обучение технике ведения большого мяча стоя на месте, передача и ловля двумя руками снизу. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое ведение, передача, ловля мяча? Цель: учить ведению большого мяча на месте, передачам и ловле двумя руками снизу.</p>	<p>Ведение на месте. Передача. Ловля.</p>	<p><i>Самоопределени</i> <i>e-готовность и способность к саморазвитию</i></p>	<p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий-выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция- вносить необходимые изменения и дополнения.</i> Познавательные: <i>общеучебные- ставить и формулировать проблемы.</i> Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество- задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.</i></p>	<p>Научится: технически правильно выполнять ведение, передачи, ловлю большого мяча.</p>

100			<p>Комплекс ОРУ. Подвижные игры на развитие быстроты реакции, тренировка навыков в ходьбе, беге. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как развивать быстроту реакции? Цель: разучить игры на быстроту реакции.</p>	<p>Быстрота.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-навыки сотрудничества в разных ситуациях.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль- различать способ и результат действия; прогнозирование- предвосхищать результаты.</i> Познавательные: <i>общеучебные- ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</i> Коммуникативные: <i>взаимодействие- формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиции всех участников.</i></p>	<p>Научится: выполнять упражнения на быстроту реакции.</p>
-----	--	--	--	--	------------------	--	---	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9
101			<p>Строевые упражнения: построения и перестроения в шеренге и в колонне. Метание малого мяча на дальность с места. Подвижные игры на внимание. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое внимание? Цель: развивать внимание обучающихся через игру.</p>	Внимание.	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-навыки сотрудничества в разных ситуациях.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i>- различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i>- предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i>- ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i>- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиции всех участников.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения на внимание.</p>
102			<p>Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Совершенствование игр «За мячом противника», «Вишибалы», пионербол. Инструктаж №2.40,</p>	<p>Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цель: закреплять умения и навыки</p>		<p><i>Нравственно-этическая ориентация-навыки сотрудничества в разных ситуациях.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i>- различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i>- предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i>- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;</p>	<p>Научится: называть игры и формулировать правила; организовывать и проводить подвижные игры на воздухе и в помещении.</p>

			№2.41.	правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств.			самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией-</i> разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиции всех участников.	
--	--	--	---------------	--	--	--	---	--

Учебно- тематическое планирование 3 класс физическая культура ФГОС

№ п/п	Дата	Корректировка даты	Тема урока	Решаемые проблемы	Вводимые понятия	Планируемые результаты (в соответствии ФГОС)		
						Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Вводный инструктаж по ТБ и ОТ при занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Комплекс УГГ. Беседа «Физическая	Знание физической культуры народов Руси. Цели: напомнить правила техники безопасности и	Древняя Русь	<i>Смыслообразование-</i> адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i>	Регулятивные: <i>целоположение-</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения поставленных задач;	Научиться: соблюдать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале; выполнять

			культура народов Древней Руси». Инструкции №2.40, №2.41.	правила поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды.		умение избегать конфликтов и находить выходы из спортивных ситуаций.	определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью.	комплекс УГГ.
2			Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами в колонне. Подвижная игра «Пустое место». Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое колонна, размыкание-смыкание? Цель: учить выполнять команды: «Разомкнись», «Сомкнись» в колонне.	Команды: «Разомкнись», «Сомкнись», Колонна. Строевые упражнения.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> -использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.	Научиться: выполнять действия по образцу, построение в колонну; исполнять команды: «Разомкнись», «Сомкнись» в колонне.
1		3	4	5	6	7	8	9
3			Упражнения для развития силы. Подвижная игра «У медведя во бору». Инструктаж №2.40, №2.41.	Зачем человеку нужна сила? Цель: Познакомиться с физическим качеством- сила.	Сила.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять	Научиться выполнять комплекс упражнений на развитие силы.

							активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	
4			Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 30 м ВФСК «ГТО». Подвижная игра «Пятнашки». Инструктаж №2.40, №2.41.	Как стать выносливым? Цель: учить контролировать своё здоровье, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять бег с ускорением.	Антропометрические данные.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию.	Научиться выполнять легкоатлетические упражнения (бег 30 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела).
1		3	4	5	6	7	8	9

5			<p>Прыжки через гимнастическую скамейку. Тестирование двигательных качеств: бег 300 м. Подвижная игра «Смена мест». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как прыгать через гимнастическую скамейку? Цель: учить выполнять легкоатлетически е упражнения-прыжки через скамейку соблюдая правила безопасности во время приземления.</p>	<p>Гимнастическая скамейка. Положение туловища, рук и ног во время прыжков.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>- мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- применять установленные правила в планировании способа решения задач. Познавательные: <i>общеучебные</i>- контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>	<p>Научиться: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 300 м);</p>
6			<p>Оценка уровня физической подготовленности: поднимание туловища за 30 секунд из положения лёжа; сгибание и разгибание рук лёжа ВФСК «ГТО». ОРУ с волейбольными мячами.. Подвижная игра «К своим флажкам». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое скоростная выносливость? Цель: учить правильно выполнять упражнение: поднимание туловища из положения лёжа;</p>	<p>Скоростная выносливость.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>- мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i>- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i>- сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>Научиться: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>
1				5	6	7	8	9

			4					
7			Техника бега с изменением направления и скорости движения. Подвижная игра «Бег командами». Инструктаж №2.40, №2.41.	Как подбирать темп бега? Цель: учить правильной технике бега с изменением направления и скорости.	Изменение направления и скорости в беге. Положение рук и корпуса в беге.	<i>Смыслообразова-ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i>	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научиться: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием.
8			Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. КУ- шестиминутный бег. Подвижная игра «Пятнашки». Инструктаж №2.40, №2.41.	Как корректировать технику бега? Цель: учить правильной технике бега на длинные дистанции.	Техника бега. Положение рук и корпуса в беге.	<i>Смыслообразова-ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i>	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научиться: выполнять легкоатлетические упражнения (шестиминутный бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.
1		3	4	5	6	7	8	9

9			<p>Строевые упражнения и перестроения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота и спины. Подвижная игра «Удочка». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое осанка? Цель: учить выполнять перестроение в шеренге. Разучить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.</p>	<p>Осанка. Мышцы.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>- мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.</p>	<p>Регулятивные: <i>целоположение</i>- формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i>-использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение.</p>	<p>Научиться: выполнять построение и перестроение в шеренге.</p>
10			<p>Основы знаний о физической деятельности. Беседа: «Современные Олимпийские игры». Тестирование двигательных качеств: челночный бег 3*10 м ВФСК «ГТО». Подвижная игра «Третий лишний». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое современные Олимпийские игры? Цель: познакомить детей с Олимпийскими играми в Лондоне и в Сочи.</p>	<p>Олимпийские игры. Челночный бег.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>- адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>целоположение</i>- формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные</i>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение и позицию.</p>	<p>Научиться выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег 3*10 м);</p>
1		3	4	5	6	7	8	9

11			<p>Комплекс УГГ с гимнастической скакалкой. Тестирование двигательных качеств: прыжки через скакалку (20 секунд). Подвижная игра «Белые медведи». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как прыгать через гимнастическую скакалку? Цель: учить правильной технике упражнений с гимнастической скакалкой и прыжкам через скакалку.</p>	<p>Гимнастическая скакалка. Прыжки.</p>	<p><i>Смыслообразова</i>ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- проявление доброжелательности.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i>- предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научиться : выполнять упражнения со скакалкой и прыжки через скакалку.</p>
12			<p>Организационные приёмы и навыки метания. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Кто самый меткий». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как правильно выполнять метание малого мяча (150 гр) в горизонтальную цель? Цель: учить приёмам и навыкам метания.</p>	<p>Метание. Малый мяч(150 гр). Горизонтальная цель.</p>	<p><i>Смыслообразова</i>ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- проявление доброжелательности.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i>- предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научиться : выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель.</p>
1		3	4	5	6	7	8	9

13			<p>Организационные приёмы и навыки метания. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Кто самый меткий». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как правильно выполнять метание малого мяча (150 гр) в вертикальную цель? Цель: учить приёмам и навыкам метания</p>	<p>Вертикальная цель.</p>	<p><i>Смыслообразова</i> <i>ние- самооценка</i> на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> <i>проявление доброжелательности.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научиться : выполнять метание малого мяча в вертикальную цель.</p>
14			<p>Основы знаний о физкультурной деятельности. Беседа: «О физической нагрузке и способах её регулирования». Тестирование двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Вызов номеров». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое физическая нагрузка? Цель: рассказать о способах регулирования физической нагрузки.</p>	<p>Физическая нагрузка.</p>	<p><i>Самоопределени</i> <i>е-начальные</i> навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научиться : выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.</p>
1		3	4	5	6	7	8	9

15			<p>Организационные приёмы и навыки метания и бега. Оценка уровня физической подготовки. Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы-тест. Бег в медленном темпе с ускорениями по 20 м. Подвижная игра «Салки мячом». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как правильно выполнять бросок набивного мяча? Что такое скорость? Цель: учить приемам броска набивного мяча двумя руками из-за головы; бегу с ускорениями.</p>	<p>Набивной мяч. Скорость. Бег с ускорением.</p>	<p><i>Смыслообразова</i>ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- проявление доброжелательности.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i>- предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научится : выполнять бросок набивного мяча; бег в медленном темпе с ускорениями.</p>
16			<p>Комплекс УГГ с набивными мячами. Эстафета с набивными мячами. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как правильно выполнять комплекс УГГ с набивными мячами? Цель: познакомить с простым комплексом УГГ.</p>	<p>Эстафета. Набивной мяч.</p>	<p><i>Самоопределени</i>е-готовность и способность к саморазвитию.</p>	<p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i>-выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i>- вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i>- ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Научится : Выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится: с правилами эстафеты.</p>
1		3	4	5	6	7	8	9

17			<p>Основы знаний о физкультурной деятельности. «Зачем человеку нужна быстрота?». Эстафета с баскетбольными мячами. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое быстрота? Цель: познакомить с физическим качеством быстрота.</p>	<p>Быстрота</p>	<p><i>Самоопределени</i> <i>e-готовность и способность к саморазвитию.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i>-выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i>- вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i>- ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Познакомится: с понятием: быстрота</p>
18			<p>Организационные приёмы и навыки для закрепления учебного материала посредством подвижных игр: «Пятнашки», «Два мороза», «Белые медведи». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>В чём разница темпа бега? Как развивать координационные способности? Цель: учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей.</p>	<p>Бег по заданному ритму. Ускорение. Коррекция. Техника бега.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i>-навыки сотрудничества в разных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>-преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i>- использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение и позицию.</p>	<p>Научится: выполнять бег в темпе по ориентирам-точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя.</p>
1		3	4	5	6	7	8	9

19			<p>Приём, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как правильно и точно выполнять передачу и приём мяча? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.</p>	Теннисный мяч.	<p><i>Смыслообразование</i>- мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная).</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i>-вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i>- определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i>- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>	<p>Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>
20			<p>Строевые упражнения: построение в круг, передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Упражнения с мячом. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое ориентир? Цель: учить построению в круг, передвижениям в колонне по одному по указанным ориентирам</p>	Круг. Ориентир.	<p><i>Смыслообразование</i>- самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i>-сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i>-вносить изменения и дополнения в выполнение упражнений. Познавательные: <i>общеучебные</i>- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i>- вести устный диалог; строить понятные для партнёра высказывания.</p>	<p>Научится: технически правильно выполнять построения в круг; передвижениям в колонне по одному по указанным ориентирам</p>
1		3	4	5	6	7	8	9

21			<p>Организационные приёмы и навыки ведения, передачи, ловли большого мяча. Обучение технике ведения большого мяча стоя на месте, передача и ловля двумя руками снизу. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое ведение, передача, ловля мяча? Цель: учить ведению большого мяча на месте, передачам и ловле двумя руками снизу.</p>	<p>Ведение на месте. Передача. Ловля.</p>	<p><i>Самоопределени</i> е-готовность и способность к саморазвитию</p>	<p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i>-выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i>- вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i>- ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Научится: технически правильно выполнять ведение, передачи, ловлю большого мяча.</p>
22			<p>Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры на равновесие. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Зачем человеку нужно уметь сохранять равновесие? Цель: разучить игры на равновесие.</p>	<p>Равновесие.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i>- навыки сотрудничества в разных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i>- различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i>-предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i>- ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i>-формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i>- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиции всех участников.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения на равновесие</p>
1		3	4	5	6	7	8	9

23			<p>Строевые упражнения: построения и перестроения в шеренге и в колонне. Подвижные игры на внимание. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое внимание? Цель: развивать внимание обучающихся через игру.</p>	Внимание.	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> различать способ и результат действия; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией-</i> разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиции всех участников.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения на внимание.</p>
24			<p>Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (щит). Игра «Передал- садись». Инструктаж №2.41.</p>	<p>Как выполнять общеразвивающие упражнения? Цель: учить выполнять общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс.</p>	Бег зигзагом.	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> различать способ и результат действия; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией-</i> разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиции всех участников.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>
1		3	4	5	6	7	8	9

25			<p>Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Комплекс УГГ. Строевые команды: передвижение в колонне «змейкой» по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения 2 класса. Лазанье по канату произвольным способом. Инструктаж №2.36.</p>	<p>Зачем человеку нужно быть гибким? Цель: познакомить с физическим качеством- гибкость</p>	<p>Гибкость. Диагональ. Противоход.</p>	<p><i>Смыслообразовани</i>- адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно- познавательная, внешняя).</p>	<p>Регулятивные: <i>целепологание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i>- использовать общие приёмы решения задач Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы и обращаться за помощью.</p>	<p>Научится: понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениям и.</p>
26			<p>Гимнастика с основами акробатики: кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку. Инструктаж №2.36.</p>	<p>Что такое кувырок и стойка на лопатках? Цель: учить выполнять кувырок вперёд и стойку на лопатках.</p>	<p>Кувырок. Стойка на лопатках. Равновесие.</p>	<p><i>Смыслообразовани</i>- самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково- символические</i>- использовать знаково- символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.</p>	<p>Научится: выполнять кувырок вперёд и стойку на лопатках; упражнения на равновесие; организовывать и проводить подвижные игры.</p>
1		3	4	5	6	7	8	9

27			<p>Гимнастика с основами акробатики: стойка на лопатках; из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Упражнения на равновесие. Игра «Салки». Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Инструктаж №2.36.</p>	<p>Как выполнять пережат вперёд в упор присев из стойки на лопатках? Цель: учить выполнять пережаты вперёд из стойки на лопатках.</p>	<p>Пережаты. ЧСС.</p>	<p><i>Смыслообразовани</i>- самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i>- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.</p>	<p>Научится: выполнять пережаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями и; уметь измерять ЧСС.</p>
28			<p>Гимнастика с основами акробатики. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Упражнения на равновесие. Инструктаж №2.36.</p>	<p>Какие существуют упражнения на координацию? Цель: учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке.</p>	<p>Гимнастическая скамейка.</p>	<p><i>Самоопределени</i>- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- проявлять активность во взаимодействии для решения задач.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.</p>
1		3	4	5	6	7	8	9

29			<p>Гимнастика с основами акробатики. Обучение опорным прыжкам. Лазанье по канату произвольным способом. Инструктаж №2.36.</p>	<p>Какие существуют упражнения на равновесие? Цель: совершенствовать технику лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; лазания по гимнастической стенке.</p>	<p>Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка.</p>	<p><i>Самоопределение</i>- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- проявлять активность во взаимодействии для решения задач.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке на развитие координации движений</p>
30			<p>Гимнастика с основами акробатики: ласточка, слитно 2-3 кувырка, стойка на лопатках, пережат назад с опорой руками за головой. Обучение технике прыжков через длинную скакалку. Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Инструктаж №2.36.</p>	<p>Как прыгать через длинную гимнастическую скакалку? Цель: учить правильной технике прыжков через длинную гимнастическую скакалку.</p>	<p>Длинная гимнастическая скакалка. Кувырок.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- проявление доброжелательности.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i>- предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научиться : выполнять упражнения со скакалкой и прыжки через скакалку.</p>
1		3	4	5	6	7	8	9

31			<p>Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ползания и лазанья по гимнастической скамейке. Разучить перестроение из одной шеренги в три уступами по расчёту «шесть, три, на месте». Прыжки через скакалку (1 минута). Лазание по гимнастическому канату произвольным способом. Инструктаж №2.36.</p>	<p>Как развивать гибкость тела? Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях.</p>	<p>Акробатическая комбинация.</p>	<p><i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i>- применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i>- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.</p>	<p>Научится : правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах; выполнять акробатическую комбинацию</p>
32			<p>Гимнастика с основами акробатики. Обучение висам на перекладине и гимнастической стенке. Инструктаж №2.36.</p>	<p>Что такое висы на перекладине и гимнастической стенке? Цель: учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и гимнастической стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса.</p>	<p>Перекладина. Висы.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i>- навыки сотрудничества в разных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i>- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i>- слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научится : правильно выполнять упражнения для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.</p>

1	3	4	5	6	7	8	9	
33			<p>Гимнастика с основами акробатики. Оценить технику акробатических упражнений. Лазание по гимнастическому шесту. Подвижная игра «Придумай сам». Инструктаж №2.36.</p>	<p>Что такое гимнастический шест? Цель: учить технике лазания по канату.</p>	<p>Гимнастический шест.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научится : правильно выполнять акробатические упражнения; лазание по шесту..</p>
34			<p>Гимнастика с основами акробатики. ОРУ с гимнастической скакалкой. Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом. Оценить технику лазания по гимнастическому канату. Подвижная игра «Выполни задание». Инструктаж №2.36.</p>	<p>Что такое ОРУ? Цель: совершенствовать технику лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; лазания по гимнастической стенке.</p>	<p>Общие развивающие упражнения.</p>	<p><i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке на развитие координации движений; ОРУ.</p>

			<p>Гимнастика с основами акробатики. Оценить технику выполнения упражнений на равновесие. Лазанье по канату. Инструктаж №2.36.</p>					
35			<p>Лыжная подготовка. Закрепление за каждым учеником номера лыж, ботинок, палок. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно подобрать лыжи, ботинки, палки? Цель: научить подбирать лыжи, ботинки, палки; познакомить с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки.</p>	<p>Лыжи, лыжные ботинки.</p>	<p><i>Смыслообразова-ние-</i> эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p>	<p>Регулятивные: <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> Задавать вопросы, строить высказывания.</p>	<p>Научится: правильно подбирать лыжи, ботинки, палки.</p>

1	3	4	5	6	7	8	9
36		<p>Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструкция №2.37. Закрепление за каждым учеником номера лыж, палок. Подготовка лыж к эксплуатации.</p>	<p>Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Цель: познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж.</p>	<p>Литература по истории лыжного спорта.</p>	<p><i>Смыслообразова-ние</i>- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p>	<p>Регулятивные: <i>оценка</i>- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i>- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- Задавать вопросы, строить высказывания.</p>	<p>Научатся: ходьбе на лыжах. Познакомятс я: с историей зарождения лыжного спорта.</p>
37		<p>Лыжная подготовка. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники спуска в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Каковы правила построения и передвижения с лыжами? Цель: учить правильному построению с лыжами и переходу к месту занятий.</p>	<p>Передвижение с лыжами. Построение в шеренгу и колонну.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i>- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.</p>	<p>Регулятивные: <i>прогнозирование</i>- предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные</i>-получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i>- ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i>- слушать собеседника; формулировать собственное мнение и позицию.</p>	<p>Научатся: строиться в шеренгу и в колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p>

1		3	4	5	6	7	8	9
38			<p>Лыжная подготовка. Спуск на лыжах в основной и низкой стойках, подъём ступающим шагом. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Упражнение «Качели». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Что значит одноопорное равновесие? Цель: учить сохранению одноопорного равновесия.</p>	<p>Одноопорное равновесие. Масса тела. Маховая нога.</p>	<p><i>Смыслообразова- ние- самооценка</i> на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата.</p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция-</i> адекватно воспринимать предложения учителя, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научатся: сохранять равновесие в скользящем шаге после переноса массы тела.</p>
39			<p>Лыжная подготовка. Подъём «лесенкой» наискось. Спуск в стойке устойчивости. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Поезд». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Что такое подъём и спуск? Цель: учить подъёму «лесенкой» наискось, спуску в стойке устойчивости.</p>	<p>Подъём «лесенкой» наискось. Спуск в стойке устойчивости.</p>	<p><i>Нравственно- этическая ориентация-</i> этические потребности, ценности, чувства.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль-</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> уметь применять полученные знания в различных вариантах. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> обращаться за помощью и задавать вопросы.</p>	<p>Научатся: выполнять подъём «лесенкой» и спуск в стойке устойчивости.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
40			<p>Лыжная подготовка. Скользящий шаг и техника попеременного двухшажного хода.. Спуск в основной стойке. Подъём «ёлочкой». Игра «Веер». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как выполнять поворот переступанием ? Цель: учить скользящему шагу и повороту переступанием.</p>	<p>Скользкий шаг. Поворот переступанием</p>	<p><i>Смыслообразова-ние-адаптированная мотивация учебной деятельности.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция-</i> адекватно воспринимать предложения учителя, родителей, товарищей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.</p>	<p>Научатся: скользить на одной лыже; выполнять поворот переступание м.</p>
41			<p>Лыжная подготовка. Подъём «лесенкой». Спуски с небольших склонов в основной и низкой стойках. Подвижная игра « Белки- норки- соболята». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как выполнять подъёмы и спуски со склонов? Цель: учить выполнять подъёмы и спуски изученными способами.</p>	<p>Склон.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция-</i> вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.</p>	<p>Научатся: выполнять спуски и подъёмы.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
42			Лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, подъёма «лесенкой», спуска в основной стойке. Обучение повороту переступанием на выкате со склона. Подвижная игра «Гонка с выбыванием». Инструктаж №2.37.	Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения.	Склон. Градус.	<i>Самоопределени</i> <i>e-</i> начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	Регулятивные: <i>планирование-</i> применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.	Научатся: передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся на дистанции.
43			Лыжная подготовка. Спуск в основной стойке. Подъём «Лесенкой». Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Накаты». Инструктаж №2.37.	Как учиться удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости.	Подъём. Спуск.	<i>Самоопределени</i> <i>e-</i> внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..	Научатся: передвигаться на лыжах; выполнять спуск в стойке устойчивости, не падая на снег.

44			<p>Лыжная подготовка. Обучение наклону туловища в скользящем шаге. Упражнение «Качели» и «Шаг». Подвижная игра «Лыжники, на места!». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно выполнять наклон туловища в скользящем шаге? Цель: учить наклону туловища в скользящем шаге.</p>	Наклон.	<p><i>Самоопределени</i> <i>e-экологическая</i> культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>	<p>Научатся: технике скользящего шага.</p>
45			<p>Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции 1 км. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как учиться удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости.</p>	Подъём. Спуск.	<p><i>Самоопределени</i> <i>e- внутренняя</i> позиция ученика на основе положительного отношения к школе.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..</p>	<p>Научатся: передвигаться на лыжах; выполнять спуск в стойке устойчивости, не падая на снег.</p>

46			<p>Лыжная подготовка. Оценить технику попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км в среднем темпе. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как выполнять подъёмы и спуски с горы? Цель: учить выполнять подъёмы и спуски изученными способами.</p>	<p>Интервал при спуске с горы.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция-</i>вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка-</i>устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i>координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.</p>	<p>Научатся: выполнять спуски и подъёмы.</p>
			<p>Лыжная подготовка. Спуски, подъёмы, повороты изученными способами. Подвижная игра « Спуск в ворота». Инструктаж №2.37.</p>					

№	Дата проведения		Тема урока	Решаемые проблемы	Вводимые понятия	Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
	план	факт						
47			Лыжная подготовка. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструктаж №2.37. Обучение держанию прямой маховой ноги в неподвижном положении во время скольжения в попеременном двухшажном ходе.	Как правильно выполнять одноопорное скольжение? Цель: повторить правила поведения и меры безопасности на уроках по лыжной подготовке. Научить одноопорному скольжению.	Одноопорное скольжение.	<i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Регулятивные: <i>планирование-</i> составлять план и последовательность действий.. Познавательные: <i>информационные-</i> искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	Научатся: выполнять одноопорное скольжение, когда, потеряв соприкосновение со снегом, толчковая нога становится маховой. Ознакомятся С правилами техники безопасности на уроках по лыжной подготовке.
48			Лыжная подготовка. Обучение спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Перемена лагеря». Инструктаж №2.37.	Правило: чем меньше напряжение мышц, тем больше амплитуда движений. Цель: учить пружинистым покачиваниям во время спуска со склона в стойке устойчивости.	Амплитуда. Пружинистые сгибания и разгибания ног.	<i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к одноклассникам.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>це</i> Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..	Научатся: выполнять пружинистые покачивания во время спуска в стойке устойчивости.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
49			<p>Лыжная подготовка. Совершенствование техники позднего переноса массы тела на маховую ногу во время одноопорного скольжения. Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра «По местам». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно выполнять поздний перенос Цель: учить выполнять скользящие шаги многократно без соединения ног вместе в скользящем шаге.</p>	Поздний перенос.	<p><i>Самоопределе-ние-экологическа я культура:</i> ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесбер егающего поведения.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>	<p>Научатся: технике переноса массы тела на маховую ногу во время скольжения.</p>
50			<p>Лыжная подготовка. Оценить технику попеременного двухшажного хода. Дистанция 1 км. Подвижная игра «Белки-норки-соболята». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно подпрыгивать в стойке устойчивости? Цель: учить выполнять подпрыгива ния при спуске со склона.</p>		<p><i>Самоопределе-ние-экологическая культура:</i> ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: выполнять подпрыгивания во время спуска.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
51			<p>Лыжная подготовка. Подъём и спуск на склоне. Совершенствование техники поворота переступанием. Подвижная игра «Гонка с выбыванием». Инструктаж №2.37.</p>	<p>При повышении скорости передвижения длина шага становится короче и согласованность движений рук и ног осваивается легче. Цель: Учить согласованности движений рук и ног в скользящем шаге.</p>	Укороченный шаг.	<p><i>Самоопределе</i> <i>ние</i>- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i>- оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: согласованности движений рук и ног в скользящем шаге.</p>
52			<p>Лыжная подготовка. Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как выполнять согласованность движений в попеременном двухшажном ходе? Цель: Учить согласованности и движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.</p>	Динамическое равновесие.	<p><i>Самоопределе</i> <i>ние</i>- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i>- оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
53	7		<p>Лыжная подготовка. Совершенствование согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра «Пустое место». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно разогнуть ноги и сменить их положение? Цель: Учить смене ног прыжком во время спуска. Повторить подъём «лесенкой» наискось.</p>	Замкнутый круг.	<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: чередовать смену ног на месте и во время спуска.</p>
54			<p>Лыжная подготовка. Оценить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд. Подвижная игра «Кто быстрее?» Инструктаж №2.37.</p>	<p>Что необходимо выполнять при одноопорном скольжении? Цель: Совершенствовать технику скольжения на одной лыже в скользящем шаге.</p>	Противоположный.	<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: технике скольжения в скользящем шаге.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
55			<p>Лыжная подготовка. Совершенствование техники отталкивания ногой в скользящем шаге. Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра «За мной». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно разогнуть ноги и сменить их положение? Цель: Совершенствовать технику подъёма «лесенкой» наискось опираясь на палки и спуска в стойке устойчивости.</p>	Извилистая лыжня.	<p><i>Самоопределе</i> <i>ние</i>- развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i>- оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: подниматься на склон правой и левой стороной туловища по отношению к его вершине.</p>
56			<p>Лыжная подготовка. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Подъём «лесенкой». Поворот переступанием. Подвижная игра «За мной». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно выполнить удержание? Цель: Сосредоточить внимание при передвижении скользящим шагом на держании прямой маховой ноги, поднятой над снегом, в неподвижном положении в течении 1 секунды.</p>	Удержание.	<p><i>Самоопределе</i> <i>ние</i>- развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i>- оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: удержанию маховой ноги в неподвижном положении.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
57			<p>Лыжная подготовка. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Подъём «лесенкой» прямо. Поворот переступанием. Подвижная игра «Подъём в гору». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Соблюдать правила спуска с палками. Цель: Совершенствовать технику подъёма «лесенкой», спуска в стойке устойчивости с палками, поворота переступанием.</p>		<p><i>Самоопределение</i>- развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i>- оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: выполнять спуск, подъём, поворот изученным способом.</p>
58			<p>Лыжная подготовка. Остановка рук и удержание маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге. Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра «Белки-норки-соболята». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно задержать в неподвижном положении маховую ногу и руки? Цель: Учить останавливать руки и удерживать маховую ногу в неподвижном положении в течении 1 секунды.</p>		<p><i>Самоопределение</i>- развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i>- оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: останавливать руки и удерживать маховую ногу в неподвижном положении.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
59			<p>Лыжная подготовка. Обучение движению туловища и постановкой палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Дистанция 1 км. Подвижная игра «За мной». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Учить движению руки назад, за бедро.</p>	Бедро.	<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: движению руки за бедро в попеременном двухшажном ходе.</p>
60			<p>Лыжная подготовка. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Дистанция 1 км. Подвижная игра «Гонка с выбыванием». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Учить согласованности движений рук и ног во время одноопорного скольжения в скользящем шаге.</p>		<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: согласованности движений рук и ног с остановками.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
61			<p>Лыжная подготовка. Обучение согласованности движений рук и ног с большой амплитудой в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 1 км. Подвижная игра «Белки-норки- соболята». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Учить движению рук назад с большой амплитудой.</p>		<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: движению рук и ног с большой амплитудой в попеременном двухшажном ходе.</p>
62			<p>Лыжная подготовка. Оценить технику выполнения подъёма «лесенкой» прямо. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Салки с домом». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Оценить технику подъёма «лесенкой» наискось.</p>		<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: выполнять подъём «лесенкой»</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
63			<p>Лыжная подготовка. Оценить уровень образования навыков попеременного двухшажного хода и поворота переступанием с продвижением вперёд. Подвижная игра «По местам». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Принять контрольные нормативы на дистанции 1 км.</p>		<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничеств а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: выполнять норматив</p>
64			<p>Лыжная подготовка. Обучение технике отталкивания ногой в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 1 км. Подвижная игра «Белки- норки- соболята». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Оценить скользящий шаг и поворот переступание м.</p>		<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничеств а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: выполнять скользящий шаг и поворот переступанием</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
65			<p>Лыжная подготовка. Совершенствование техники отталкивания ногой в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 1 км. Подвижная игра «Слушай сигнал». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Учить изменению скорости передвижения попеременным двухшажным ходом.</p>		<p><i>Самоопределение-</i> развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: изменять скорость в попеременном двухшажном ходе.</p>
66			<p>Лыжная подготовка. Оценить технику выполнения спуска в высокой стойке. Подъём «лесенкой». Поворот переступанием. Подвижная игра «Накаты». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Оценить спуск в стойке устойчивости.</p>		<p><i>Самоопределение-</i> развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: выполнять спуск в стойке устойчивости</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
67			Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции 2 км без учёта времени (д/н). Инструктаж №2.37.	Цель: Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км без учёта времени (да/нет)		<i>Самоопределе- ние-</i> развитие навыков сотрудничеств а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.	Научатся: выполнять норматив
68			Лыжная подготовка. Свободное катание с горы. Подвижная игра « Спуск в ворота». Инструктаж №2.37.	Цель: Совершенств овать подъёмы и спуски изученными способами.		<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничеств а в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: <i>коррекция-</i> вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Научатся: выполнять спуски и подъёмы.

1	3	4	5	6	7	8	9	10
69		<p>Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №2.36. Комплекс УГГ. Строевые команды: перестроения в колонне и в шеренге. Акробатика: кувырки в группировке вперёд и назад. Подвижная игра «Кто сильнее?».</p>	<p>Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? Цель: учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой.</p>	Кувырок	<i>Смыслообразовани</i> - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i>- использовать общие приёмы решения задач</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы и обращаться за помощью.</p>	<p>Научится: понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	Корректировка техники исполнения.
70		<p>Гимнастика с основами акробатики: упражнение «мост», «угол». Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Караси и щука». Инструктаж №2.36.</p>	<p>Что такое группировка? Цель: учить выполнять кувырки в группировке; знать название основных гимнастических снарядов и их предназначение.</p>	<p>Гимнастический канат. Гимнастический шест. Гимнастический козёл. Гимнастический конь. Гимнастическое бревно. Гимнастические брусья (параллельные, разновысокие). Перекладина.</p>	<i>Смыслообразовани</i> - самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Познавательные: <i>знаково-символические</i>- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения в группировке;</p>	Корректировка техники исполнения.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
71			<p>Гимнастика с основами акробатики. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Кто больше?». Инструктаж №2.36.</p>	<p>Как выполнять ОРУ с гимнастической палкой? Цель: учить выполнять лазание по гимнастической стенке; ходьбу по гимнастической скамейке.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения. Гимнастическая стенка. Гимнастическая скамейка.</p>	<p><i>Смыслообразование-</i> самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково-символические-</i> использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.</p>	<p>Научится: выполнять ОРУ с гимнастической палкой; лазание по гимнастической стенке; ходьбу по гимнастической скамейке.</p>	<p>Корректная проверка техники исполнения.</p>

72			<p>Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация. ОРУ с гимнастической скакалкой. Лазание по канату. Игра «Карлики и великаны». Инструктаж №2.36.</p>	<p>Как выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой? Цель: учить лазанию по наклонной скамейке.</p>	<p>ОРУ с гимнастической скакалкой</p>	<p><i>Самоопределен</i> <i>ие- внутренняя</i> <i>позиция</i> <i>школьника на</i> <i>основе</i> <i>положительного</i> <i>отношения к</i> <i>уроку</i> <i>физической</i> <i>культуры</i></p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> <i>формулировать</i> <i>учебную задачу в</i> <i>сотрудничестве с</i> <i>учителем.</i> Познавательные: <i>общеучебные-</i> <i>выбирать</i> <i>наиболее</i> <i>эффективные</i> <i>способы решения</i> <i>задач.</i> Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество-</i> <i>проявлять</i> <i>активность во</i> <i>взаимодействии</i> <i>для решения</i> <i>задач.</i></p>	<p>Научится: выполнять общеразвивающие упражнения со скакалкой; на гимнастической скамейке.</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>
----	--	--	---	--	---------------------------------------	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	
73			<p>Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Пустое место». Инструктаж №2.36.</p>	<p>Какие существуют упражнения на равновесие? Цель: совершенствовать технику лазания по гимнастическому канату и шесту.</p>	<p>Гимнастическая канат. Гимнастическая шест.</p>	<p><i>Самоопределение</i>- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- проявлять активность во взаимодействии для решения задач.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения на гимнастическом канате и гимнастическом шесте.</p>	<p>Коррект ировка техники исполнений.</p>
74			<p>Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».</p>	<p>Как перестраиваться по звеньям? Цель: учить перестроению по звеньям, ходьбе по рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>Набивной мяч. Рейка гимнастической скамейки.</p>	<p><i>Смыслообразование</i>- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- проявление доброжелательн</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i>- предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные</p>	<p>Научится : выполнять упражнения со скакалкой и прыжки через скакалку.</p>	<p>Коррект ировка техники исполнений.</p>

			Инструктаж №2.36.			ости.	способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные <i>: инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.		
--	--	--	-------------------	--	--	-------	---	--	--

75			<p>Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Инструкции №240, №2.41. Ходьба через препятствия. Прыжок в высоту способом "перешагивание". Игра «Эстафета зверей».</p>	<p>Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить соблюдению техники безопасности во время занятий.</p>	<p>Безопасность.</p>	<p><i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> самостоятельн ая и личная ответственнос ть за свои поступки.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные-</i> осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативн ые: <i>планирование</i> <i>учебного</i> <i>сотрудничества-</i> определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.</p>	<p>Научится : соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой.</p>	<p>Корректир овка техники исполнени й.</p>
76			<p>Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжок в высоту способом "перешагивание".</p>	<p>Каковы правила подвижной игры для развития</p>	<p>Координация. Подвижная игра.</p>	<p><i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> внутренняя позиция школьника на</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция-</i></p>	<p>Научится : выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной</p>	<p>Корректир овка техники исполнени й.</p>

			<p>Подвижная игра «Хвостики» Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр.</p>		<p>основе положительно го отношения к школе.</p>	<p>вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: <i>знаково-символические</i>-использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>-определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>	<p>функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации.</p>	
77			<p>Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения: перестроения по расчёту «семь, пять, три, на месте». Прыжок в высоту</p>	<p>Что такое строевые упражнения? Цель: учить выполнять организующие строевые команды и</p>	<p>Размыкание. Вытянутые руки. Смыкание.</p>	<p><i>Смыслообразовани</i>-мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательна</p>	<p>Регулятивные: <i>целеположение</i>-формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i>-самостоятельно</p>	<p>Научится : выполнять размыкание и смыкание; характеризовать роль и значение занятий спортом для укрепления</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>

			<p>способом "перешагивание". Подвижная игра «Змейка». Инструкции №2.40, №2.41.</p>	приёмы.		я, внешняя)	<p>выделять познавательную цель. Коммуникативные : взаимодействие-вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение</p>	здоровья.	
78			<p>Ходьба через несколько препятствий. Многоскоки. Прыжок в высоту способом "перешагивание" на результат. Подвижная игра «Гуси- лебеди». Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>Каковы правила при проведении подвижных игр? Цель: учить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры.</p>	<p>Быстрота. Выносливость</p>	<p><i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам.</p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция-</i> адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление</i> <i>коммуникацией-</i> оценивать собственное поведение и</p>	<p>Научится : организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр.</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>

							поведение окружающих.		
79			<p>Метание набивного мяча вперёд- вверх на дальность и на заданное расстояние. КУ- прыжок в длину с места. Подвижная игра «Верёвочка». Инструкции №2.40, №2.41.</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Вызов номеров». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Каковы правила метания теннисного мяча? Цель: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель.</p>	<p>Теннисный мяч. Цель (вертикальная, горизонтальная). Техника метания.</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоциональная отзывчивость.</p>	<p>Регулятивные: коррекция- вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные- ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные : инициативное сотрудничество- обращаться за помощью; взаимодействие- строить монологическое высказывание, вести устный диалог.</p>	<p>Научится : выполнять легкоатлетические упражнения- метания теннисного мяча с правильной постановкой руки.</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>
80			<p>Развитие быстроты и выносливости в упражнениях круговой тренировки. Контроль за</p>	<p>Как совершенствовать метание и ловлю теннисного</p>	<p>Техника метания и правильная ловля мяча.</p>	<p><i>Самоопределение-</i> начальные навыки адаптации в</p>	<p>Регулятивные: осуществление учебных действий- выполнять учебные действия в материализованной</p>	<p>Научится : грамотно использовать технику метания мяча при выполнении</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>

			<p>развитием двигательных качеств: метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Пустое место». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>мяча? Цель: учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли.</p>		<p>динамично изменяющемся мире.</p>	<p>форме. Познавательные: <i>общеучебные</i>-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные : <i>планирование учебного сотрудничества</i>-задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия.</p>	<p>упражнений; соблюдать правилаповедения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.</p>	
81			<p>Развитие выносливости (бег до 6 минут). Выявление работающих групп мышц. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Великаны-карлики». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как развивать быстроту? Цель: учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут.</p>	<p>Скорость и быстрота. Разминочный бег.</p>	<p><i>Смыслообразовани</i>-самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p>	<p>Регулятивные: <i>прогнозирование</i>-предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>знаково-символические</i>-создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; <i>логические</i>-устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные</p>	<p>Научится : распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике осанки.</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>

							<p>: планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение.</p>		
82			<p>Комплекс ОРУ. Бег с изменением направления и скорости. Подтягивание из положения виса (м) и виса лёжа (д). Подвижная игра « Смена сторон». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как контролировать двигательные качества? Цель: учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч.</p>	<p>Кубики. Челночный бег. Наклоны сидя.</p>	<p><i>Самоопределение-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>информационные-</i> искать и выделять необходимую информацию, анализировать её, строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные : <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнёра понятные рассуждения.</p>	<p>Научится : перемещаться вперёд и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперёд для развития гибкости.</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>
83			<p>Бег (5 минут). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Контроль за развитием двигательных</p>	<p>Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цель: учить правильно</p>	<p>Перекладина. Исходное положение во время прыжка с места.</p>	<p><i>Самоопределение-</i> осознание ответственности человека за общее благополучие и своей</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование-</i> предвидеть уровень усвоения знаний, его временных</p>	<p>Научится : технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании.</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>

			<p>качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси- лебеди». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании .</p>		<p>ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга</p>	<p>характеристик. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные <i>: взаимодействие-</i> формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p>		
84			<p>Бег (6 минут). ОРУ. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Прыжок с высоты 60 см. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперёд из положения лёжа»? Цель: учить поднимать туловище из положения лёжа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты).</p>	<p>Положение лёжа. Скакалка.</p>	<p><i>Смыслообразовани-</i> мотивация учебной деятельности.</p>	<p>Регулятивные: <i>целепологание-</i> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>информационные-</i> искать и выделять необходимую информацию, анализировать её, строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнёра понятные</p>	<p>Научится : выполнять наклоны вперёд из положения лёжа.</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>

							рассуждения.		
85			<p>ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега способом «согнув ноги». Подтягивание из положения виса (м) и виса лёжа (д) на результат. Подвижная игра «Лиса и куры». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений? Цель: учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений.</p>	<p>Челночный бег. Скакалка. Теннисный мяч.</p>	<p><i>Самоопределе</i>ние- осознание ответственности человека за общее благополучие.</p>	<p>Регулятивные: <i>целепологание-</i> преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i>строить понятные для партнёра высказывания.</p>	<p>Научится : выполнять задания на развитие физических качеств.</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>
86			<p>ОРУ. Виды физических упражнений. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Подвижная игра «Прыгающие</p>	<p>Каковы правила развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли?</p>	<p>Волейбольный мяч. Быстрота. Дистанция.</p>	<p><i>Смыслообразов</i>ание- мотивация учебной деятельности.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i></p>	<p>Научится : выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>

			<p>воробушки». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Цель: познакомить с видами физических упражнений (подводящие, общеразвива ющие, соревновател ьные).</p>			<p>самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативн ые: планирование учебного сотрудничества- определять общую цель и пути её достижения;<i>взаим одействие-</i> формулировать собственное мнение и позицию.</p>		
86			<p>Развитие общей выносливости. Шестиминутный бег- тест. Подвижная игра «Одиннадцать» Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как работать над распределени ем сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном</p>	<p>Секундомер. Распределение сил по дистанции.</p>	<p><i>Смыслообразо вание-</i> мотивация учебной деятельности</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i></p>	<p>Научится : равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя,</p>	<p>Корректир овка техники исполнени й.</p>

				темпе в течение 6 минут.			самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные : планирование учебного сотрудничества-определять общую цель и пути её достижения; <i>взаимод</i> <i>ействие</i> -формулировать собственное мнение и позицию.	малая) по частоте пульса.	
87			ОРУ. Круговые эстафеты до 20 м. Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Шагай вперёд». Инструктаж №2.40, №2.41.	Каковы правила передачи эстафеты на скорости? Цель: закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух.	Вираз. Передача эстафеты.	<i>Самоопределе</i> <i>ние</i> - осознание ответственности человека за общее благополучие.	Регулятивные: <i>планирование</i> -составлять план и последовательность действий, <i>контроль</i> -использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> -ориентироваться в разнообразии способов решения задач решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного</i>	Научится : выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости.	Корректировка техники исполнения.

							<i>сотрудничества-</i> определять общую цель и пути её достижения.		
88			Кроссовая подготовка. Инструкции №2.40, №2.41.	Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности? Цель: развивать выносливость в ходьбе и беге на местности.	Выносливость	<i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> самостоятельн ость и личная ответственнос ть за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Регулятивные: <i>прогнозирование-</i> предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: <i>информационные-</i> анализ информации. Коммуникативн ые: <i>планирование</i> <i>учебного</i> <i>сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности.	Научится : выполнять упражнения на развитие физических качеств(силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности.	Корректир овка техники исполнени й.
89			Правила закаливания: солнечные и воздушные ванны. Инструкции №2.40, №2.41.	Какова роль солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья? Цель: учить выполнять	Закаливание. Солнечные и воздушные процедуры.	<i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> установка на здоровый образ жизни.	Регулятивные: <i>контроль и</i> <i>самоконтроль-</i> различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные:	Научится : отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.	Корректир овка техники исполнени й.

				закаливающи е процедуры для укрепления здоровья.			<i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные : <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью.		
90			Совершенствование подвижных игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи своё место». Инструкции №2.40, №2.41.	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цель: закреплять умения и навыки	Названия игр.	<i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> осознание ответственнос ти человека за обще благополучие.	Регулятивные: <i>контроль и</i> <i>самоконтроль-</i> осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно	Научится : называть игры и формулировать их правила.	Корректир овка техники исполнени й.

				правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств.			выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные : <i>инициативное сотрудничество</i> -предлагать помощь в сотрудничестве; <i>управление коммуникацией</i> -осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать своё поведение.		
91			Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Ипподром». Инструкции №2.40, №2.41.	Какова техника выполнения прыжка в высоту? Цель: учить выполнять прыжки в высоту с прямого разбега.	Прыжок в высоту. Планка. Стойки. Разбег. Отталкивание. Фаза полёта. Приземление.	<i>Смыслообразование</i> -мотивация учебной деятельности	Регулятивные: <i>планирование</i> -применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> -определять общую цель и пути её достижения; <i>взаимодействие</i> -формулировать	Научится : выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.	Корректировка техники исполнения.

							собственное мнение и позицию.		
92			<p>Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Встречная эстафета. Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое встречная эстафета? Цель: продолжить обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега.</p>	Встречная эстафета.	<i>Смыслообразование-мотивация учебной деятельности</i>	<p>Регулятивные: <i>планирование-применять установленные правила в планировании способа решения.</i> Познавательные: <i>общеучебные-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</i> Коммуникативные <i>: планирование учебного сотрудничества-определять общую цель и пути её достижения; взаимодействие-формулировать собственное мнение и позицию.</i></p>	<p>Научится : выполнять встречную эстафету, прыжок в высоту с прямого разбега.</p>	Корректировка техники исполнения.
93			<p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств. Игра «Зайцы, сторож и Жучка». Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>Какова техника выполнения прыжка в длину с разбега? Цель: учить выполнять прыжки в</p>	Прыжковая яма.	<i>Смыслообразование-мотивация учебной деятельности</i>	<p>Регулятивные: <i>планирование-применять установленные правила в планировании способа решения.</i> Познавательные: <i>общеучебные-самостоятельно выделять и</i></p>	<p>Научится : выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	Корректировка техники исполнения.

				длину с разбега.			формулировать познавательную цель. Коммуникативные : планирование учебного сотрудничества-определять общую цель и пути её достижения; <i>взаимод</i> <i>ействие</i> -формулировать собственное мнение и позицию.		
94			Эстафеты и подвижные игры. Инструкции №2.40, №2.41.	Каковы личностные результаты от приобретённых знаний, умений и навыков? Цель: закрепить навыки быстроты, ловкости, ВЫНОСЛИВОСТИ	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	<i>Самоопределе</i> <i>ние</i> - принятие образа хорошего ученика.	Регулятивные: <i>целопологание</i> -преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> -использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные : планирование учебного сотрудничества.	Научится : организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.	Корректировка техники исполнения.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

95			<p>Упражнения для развития ловкости. Подвижная игра «Змейка». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Зачем человеку нужна ловкость? Цель: Познакомиться с физическим качеством-ловкость.</p>	Ловкость.	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p>	<p>Научиться выполнять комплекс упражнений на развитие ловкости</p>
96			<p>Подвижная игра «Маша и медведь». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как развивать ловкость? Цель: где необходима ловкость</p>		<p><i>Смыслообразова-ние-</i> адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные-</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение и позицию.</p>	<p>Научиться выполнять упражнения на развитие ловкости</p>
1	2	3	4	5	6	7	8	9

97			<p>Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Индейцы». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как прыгать через скакалку? Цель: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки через скакалку.</p>	Контур	<p><i>Смыслообразование-</i> мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.</p>	<p>Регулятивные: планирование- применять установленные правила в планировании способа решения задач. Познавательные: <i>общеучебные-</i> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>	<p>Научиться: выполнять упражнения на развитие ловкости</p>
98			<p>Подвижная игра «Уголки». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое угол? Цель: учить правильно выполнять задание.</p>	Угол	<p><i>Смыслообразование-</i> мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение-</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.</p>	<p>Научиться: выполнять упражнения на развитие ловкости</p>

1	3	4	5	6	7	8	9
99		<p>Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Кошка и мышка в лабиринте». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как правильно ориентироваться в пространстве? Цель: учить технике прыжка в длину с разбега.</p>	<p>Пространственная ориентация. Маневрирование..</p>	<p><i>Смыслообразова-ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</i> <i>Нравственно-этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научиться: выполнять упражнения на развитие ловкости.</p>
100		<p>Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Хвостики». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как концентрировать внимание? Цель: учить навыкам координации движений.</p>	<p>Концентрация внимания. Координация движений.</p>	<p><i>Смыслообразова-ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</i> <i>Нравственно-этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научиться: выполнять упражнения на координацию движений</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
101			<p>Совершенствование техники метания мяча по движущейся цели. Игра «Попади в мяч» Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цель: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств.</p>		<p><i>Смыслообразование</i>- мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i>-использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>-ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i>-формулировать собственное мнение.</p>	<p>Научится: Называть игры и формулировать их правила; организовывать и проводить подвижные игры в помещении.</p>
102			<p>Строевые упражнения в колонне и в шеренге. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, равновесие. Подвижная игра «Удочка». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Какие качества нужны чемпиону? Цель: развивать основные физические качества человека.</p>	Чемпион.	<p><i>Смыслообразование</i>- мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i>-использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>-ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i>-формулировать собственное мнение.</p>	<p>Научиться: Выполнять строевые упражнения.</p>

Учебно- тематическое планирование 4 класс физическая культура ФГОС

№ п/п	Дата	Коррек тировк а даты	Тема урока	Решаемые проблемы	Вводимые понятия	Планируемые результаты (в соответствии ФГОС)		
						Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1			Вводный инструктаж по ТБ и ОТ при занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Комплекс УГГ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон». Инструктаж №2.40, №2.41.	Знание техники безопасности. Цели: напомнить правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды.	Ориентир- заданный коридор	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спортивных ситуаций.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приёмы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Научится: соблюдать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале; выполнять комплекс УГГ.
2			ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон». Инструктаж №2.40,	Что такое длина и частота шага? Цель: учить выполнять ходьбу с заданным темпом и скоростью	Темп	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное	Научится: выполнять действия по образцу.

			№2.41.				мнение.	
1		3		5	6	7	8	9
3			<p>Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) ВФСК «ГТО».Игра «Кот и мыши». Круговая эстафета. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Зачем человеку нужна скорость? Цель: Познакомиться с физическим качеством- сила.</p>	Скорость.	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p>	<p>Научится выполнять комплекс упражнений на развитие скорости</p>
4			<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Игра «Гуси-лебеди» Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как стать выносливым? Цель: учить контролировать своё здоровье, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять бег с ускорением.</p>	Специальные беговые упражнения	<p><i>Смыслообразование-</i> адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные-</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие-</i></p>	<p>Научится выполнять легкоатлетические упражнения (бег 30 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела).</p>

1	2	3	5	6	7	8	9	
							формулировать собственное мнение и позицию.	
5			<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Невод». Развитие скоростных качеств. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра? Цель: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки через скамейку соблюдая правила безопасности во время приземления.</p>	Скоростные качества	<p><i>Смыслообразование</i>- мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>-навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.</p>	<p>Регулятивные: планирование-применять установленные правила в планировании способа решения задач. Познавательные: <i>общеучебные</i>- контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i>- задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>	<p>Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 360м);</p>
6			<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Обучение челночному бегу 3*10м. Игра «Смена сторон» Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое скоростная выносливость? Цель: учить правильно выполнять упражнение: поднимание туловища из положения лёжа;</p>	Скоростная выносливость.	<p><i>Смыслообразование</i>- мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>-доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i>-самостоятельность</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i>- сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- задавать вопросы, обращаться за</p>	<p>Научится: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>

1		3		5	6	7	8	9
7			<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м ВФСК «ГТО». Игра «Гуси-лебеди». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как подбирать темп бега? Цель: учить правильной технике бега с изменением направления и скорости.</p>	<p>Изменение направления и скорости в беге. Положение рук и корпуса в беге.</p>	<p><i>Смыслообразование- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> превосходить результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием.</p>
8			<p>Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как корректировать технику бега? Цель: учить правильной технике прыжка</p>	<p>Техника прыжка. Положение рук и корпуса в прыжке</p>	<p><i>Смыслообразование- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> превосходить результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i></p>	<p>Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжок в длину с разбега); технически правильно держать корпус и руки в прыжке</p>

							формулировать свои затруднения.	
1		3		5	6	7	8	9
9			ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места ВФСК «ГТО». Игра «Волк во рву» Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое прыжок «Согнув ноги»? Цель: учить выполнять прыжок «согнув ноги». Разучить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Скоростно-силовые качества	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> -формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> -использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> -ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> -формулировать собственное мнение.	Научится: выполнять прыжок в длину с разбега
10			ОРУ. Современные Олимпийские игры. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое современные Олимпийские игры? Цель: познакомить детей с Олимпийскими играми современности.	Олимпийские игры.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> -формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные</i> -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие</i> -	Научится выполнять легкоатлетические упражнения (прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега)

							формулировать собственное мнение и позицию.	
1		3		5	6	7	8	9
11			<p>ОРУ. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как прыгать через гимнастическую скакалку? Цель: учить правильной технике упражнений с гимнастической скакалкой и прыжкам через скакалку.</p>	<p>Гимнастическая скакалка. Прыжки.</p>	<p><i>Смыслообразова</i>ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- проявление доброжелательности.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i>- предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научится : выполнять упражнения со скакалкой и прыжки через скакалку.</p>
12			<p>Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как правильно выполнять метание малого мяча (150 гр) в горизонтальную цель? Цель: учить приёмам и навыкам метания.</p>	<p>Метание. Малый мяч(150 гр). Горизонтальная цель.</p>	<p><i>Смыслообразова</i>ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- проявление</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i>- предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные:</p>	<p>Научится : выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель.</p>

1	3	5	6	7	8	9	
13		<p>Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как правильно выполнять метание малого мяча (150 гр) в вертикальную цель? Цель: учить приёмам и навыкам метания</p>	<p>Вертикальная цель.</p>	<p><i>Смыслообразован</i>ие- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- проявление доброжелательности.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование</i>- предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i>- выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научится : выполнять метание малого мяча в вертикальную цель.</p>
14		<p>ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое физическая нагрузка? Цель: рассказать о способах регулирования физической нагрузки.</p>	<p>Физическая нагрузка.</p>	<p><i>Самоопределени</i>е- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i>- сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i>- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>-</p>	<p>Научится : выполнять легкоатлетические упражнения.</p>

							формулировать свои затруднения.	
1		3		5	6	7	8	9
15			<p>ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как правильно выполнять метание малого мяча? Цель: учить приёмам броска набивного мяча двумя руками из-за головы; бегу с ускорениями.</p>	<p>Набивной мяч. Скорость. Бег с ускорением.</p>	<p><i>Смыслообразова-ние-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательн ости.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научится : выполнять бросок набивного мяча; бег в медленном темпе с ускорениями.</p>
16			<p>ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как правильно выполнять равномерный бег? Цель: познакомить с простым комплексом УГГ.</p>	<p>Равномерный бег</p>	<p><i>Самоопределени е-</i> готовность и способность к саморазвитию.</p>	<p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий-</i> выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция-</i> вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные:</p>	<p>Научится : Выполнять равномерный бег</p>

							<i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.	
1		3		5	6	7	8	9
17			Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег 50м, ходьба-100м). Игра «Горелки». Развитие выносливости. Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое быстрота? Цель: познакомить с физическим качеством быстрота.	Быстрота	<i>Самоопределение</i> -готовность и способность к саморазвитию.	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> -выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.	Познакомится: с понятием: быстрота
18			ОРУ. Равномерный бег . Игра «Третий лишний» Развитие выносливости. Инструктаж №2.40, №2.41.	В чём разница темпа бега? Как развивать координационные способности? Цель: учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных	Бег по заданному ритму. Ускорение. Коррекция. Техника бега.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> - использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные решения поставленной	Научится: выполнять бег в темпе по ориентирам-точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя.

1	3	5	6	7	8	9	
19		<p>ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как правильно выполнять ОРУ в движении? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.</p>	Игра по станциям	<p><i>Смыслообразовани</i>е- мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная).</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i>- формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i>-вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i>- определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i>- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>	<p>Научится: выполнять легкоатлетические упражнения</p>
20		<p>ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое ориентир? Цель: учить построению в круг, передвижениям в колонне по одному по указанным ориентирам</p>	Круг. Ориентир.	<p><i>Смыслообразовани</i>е- самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i>-сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i>-вносить изменения и дополнения в выполнение упражнений. Познавательные: <i>общеучебные</i>- осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i>- вести устный диалог; строить</p>	<p>Научится: технически правильно выполнять построения в круг; передвижениям в колонне по одному по указанным ориентирам</p>

1	3	4	5	6	7	8	9
21		ОРУ в движении. Кросс 1 км ВФСК «ГТО». Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое выносливость? Цель: учить ведению большого мяча на месте, передачам и ловле двумя руками снизу.	Выносливость	<i>Самоопределени</i> е-готовность и способность к саморазвитию	Регулятивные: <i>осуществление</i> <i>учебных действий</i> -выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.	Научится: технически правильно выполнять бег на длинную дистанцию

22			ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. Инструктаж №2.40, №2.41.	Зачем человеку нужно уметь сохранять равновесие? Цель: разучить эстафету на равновесие.	Эстафета	<i>Нравственно-этическая ориентация-навыки сотрудничества в разных ситуациях.</i>	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> различать способ и результат действия; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией-</i> разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиции всех участников.	Научится: выполнять упражнения на равновесие
1		3	4	5	6	7	8	9
23			ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами(кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Инструктаж №2.40, №2.41.	Что такое внимание? Цель: развивать внимание обучающихся через игру.	Встречная эстафета	<i>Нравственно-этическая ориентация-навыки сотрудничества в разных ситуациях.</i>	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> различать способ и результат действия; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией-</i> разрешать	Научится: выполнять упражнения на внимание.

							конфликты на основе учёта интересов и позиции всех участников.	
24			ОРУ с мячом. Обучение ловли и передач мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. Инструктаж №2.40, №2.41.	Как выполнять общеразвивающие упражнения с мячом? Цель: учить выполнять общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс.	Координационные способности	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> -предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> -формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> - разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиции всех участников.	Научится: выполнять упражнения на координацию
1		3	4	5	6	7	8	9
25			Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Комплекс УГГ. Инструктаж №2.36. Выполнение команд	Зачем человеку нужно быть гибким? Цель: познакомить с физическим	Гибкость. Диагональ.	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная,	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> -	Научится: понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать

			«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Группировка. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Что изменилось?».	качеством-гибкость		учебно-познавательная, внешняя).	использовать общие приёмы решения задач Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы и обращаться за помощью.	правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями и.
26			Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Кувырок назад и перекал, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну. Инструктаж №2.36.	Что такое кувырок и стойка на лопатках? Цель: учить выполнять кувырок вперёд и стойку на лопатках.	Кувырок. Стойка на лопатках. Равновесие.	<i>Смыслообразовани</i> - самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.	Регулятивные: <i>планирование</i> - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i> - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	Научится: выполнять кувырок вперёд и стойку на лопатках; упражнения на равновесие; организовывать и проводить подвижные игры.
1		3		5	6	7	8	9
27			ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	Как выполнять кувырок вперёд в упор присев из стойки на лопатках? Цель: учить	Кувырок	<i>Смыслообразовани</i> - самооценка на основе успешной деятельности и показателей	Регулятивные: <i>планирование</i> - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i> -	Научится: выполнять кувырки; соблюдать правила поведения во время

			Кувырок вперед, кувырок назад.. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну. Игра «Точный поворот» Инструктаж №2.36.	выполнять кувырки вперёд из стойки на лопатках.		результатов	использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.	занятий физическими упражнениям и.
28			Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Инструктаж №2.36.	Какие существуют упражнения на координацию? Цель: учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке.	Перестроения. Полоса препятствий	<i>Самоопределение</i> - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.
1		3	4	5	6	7	8	9
29			Гимнастика с основами акробатики: кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине..	Какие существуют упражнения на равновесие? Цель: совершенствовать технику	Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка.	<i>Самоопределение</i> - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать	Научится: выполнять упражнения на гимнастической скамейке и

			Совершенствование техники ползания и лазанья по гимнастической скамейке и стенке. Инструктаж №2.36.	лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; лазания по гимнастической стенке.		уроку физической культуры	наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	гимнастической стенке на развитие координации движений
30			Гимнастика с основами акробатики: слитно 2-3 кувырка, стойка на лопатках, перекат назад с опорой руками за головой, мост из положения лёжа, угол. Обучение технике прыжков через длинную скакалку. Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Инструктаж №2.36.	Как прыгать через длинную гимнастическую скакалку? Цель: учить правильной технике прыжков через длинную гимнастическую скакалку.	Длинная гимнастическая скакалка. Кувырок.	<i>Смыслообразование-</i> самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательности.	Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.	Научиться : выполнять упражнения со скакалкой и прыжки через скакалку.
1		3	4	5	6	7	8	9
31			Гимнастика с основами акробатики. Висы на перекладине и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Опорный	Как развивать гибкость тела? Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных	Акробатическая комбинация.	<i>Самоопределение-</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,	Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование-</i> применять установленные правила в планировании способа	Научится : правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины,

			прыжок на гимнастического козла. Подвижная игра «Два мороза». Инструктаж №2.36.	положениях.		установка на здоровый образ жизни.	решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.	брюшного пресса; раскрывать на примерах; выполнять акробатическую комбинацию
32			Гимнастика с основами акробатики. Обучение висам на перекладине и гимнастической стенке. Оценить технику выполнения акробатических упражнений. Подвижная игра «Ловля обезьян». Инструктаж №2.36.	Что такое висы на перекладине и гимнастической стенке? Цель: учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и гимнастической стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса.	Перекладина. Висы.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Научится : правильно выполнять упражнения для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.
1		3	4	5	6	7	8	9
33			Гимнастика с основами акробатики. Оценить технику акробатических упражнений. Лазание по гимнастическому шесту.	Что такое гимнастический шест? Цель: учить технике лазания по канату.	Гимнастический шест.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i>	Научится : правильно выполнять акробатические упражнения; лазание по шесту..

			Инструктаж №2.36.				самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	
34			Гимнастика с основами акробатики. Оценить технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. ОРУ с гимнастической скакалкой. Инструктаж №2.36.	Что такое ОРУ? Цель: совершенствовать технику лазания по горизонтальной и наклонной скамейке; лазания по гимнастической стенке.	Общие развивающие упражнения.	<i>Самоопределение</i> - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Регулятивные: <i>целенаправленность</i> - формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения задач.	Научится: выполнять упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке на развитие координации движений; ОРУ.
35			Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Инструкция №2.37. Закрепление за каждым учеником номера лыж,	Как правильно подобрать лыжи, ботинки, палки? Цель: научить подбирать лыжи, ботинки, палки;	Лыжи, лыжные ботинки.	<i>Смыслообразование</i> - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.	Регулятивные: <i>оценка</i> - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать	Научится: правильно подбирать лыжи, ботинки, палки.

			палок. Подготовка лыж к эксплуатации.	познакомить с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки.			познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> Задавать вопросы, строить высказывания.	
1		3	4	5	6	7	8	9
36			Лыжная подготовка. Совершенствование техники отталкивания и скольжения в попеременном двухшажном ходе.	Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж?	Литература по истории лыжного спорта.	<i>Смыслообразова</i> <i>ние-</i> эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.	Регулятивные: <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и	Научатся: ходьбе на лыжах. Познакомятс я: с историей зарождения

			Подвижная игра «Удержи равновесие». Инструктаж №2.37.	Цель: познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж.			формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> Задавать вопросы, строить высказывания.	лыжного спорта.
37			Лыжная подготовка. Техника спусков и подъёма «лесенкой». Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Инструктаж №2.37.	Каковы правила построения и передвижения с лыжами? Цель: учить правильному построению с лыжами и переходу к месту занятий.	Передвижение с лыжами. Построение в шеренгу и колонну.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.	Регулятивные: <i>прогнозирование-</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные-</i> получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные-</i> ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника; формулировать собственное мнение и позицию.	Научатся: строиться в шеренгу и в колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями
1		3	4	5	6	7	8	9
38			Лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Спуски и подъёмы изученными	Что значит одноопорное равновесие? Цель: учить сохранению одноопорного равновесия.	Одноопорное равновесие. Масса тела. Маховая нога.	<i>Смыслообразование-</i> самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения	Регулятивные: <i>коррекция-</i> адекватно воспринимать предложения учителя, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные-</i>	Научатся: сохранять равновесие в скользящем шаге после переноса массы тела.

			способами. Поворот переступанием в движении на выкате со склона. Игра «Знак качества». Инструктаж №2.37.			хорошего результата.	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	
39			Лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подъём «лесенкой». Спуск в основной стойке. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Спуск шеренгами». Инструктаж №2.37.	Что такое подъём и спуск? Цель: учить подъёму «лесенкой» наискось, спуску в стойке устойчивости.	Подъём «лесенкой» наискось. Спуск в стойке устойчивости.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -этические потребности, ценности, чувства.	Регулятивные: <i>контроль</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> - уметь применять полученные знания в различных вариантах. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью и задавать вопросы.	Научатся: выполнять подъём «лесенкой» и спуск в стойке устойчивости.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
40			Лыжная подготовка. Совершенствование техники спусков и подъёма «лесенкой». Поворот переступанием на выкате со склона.	Как выполнять поворот переступанием? Цель: учить скользящему шагу и повороту переступанием.	Скользкий шаг. Поворот переступанием	<i>Смыслообразованье</i> -адаптированная мотивация учебной деятельности.	Регулятивные: <i>коррекция</i> -адекватно воспринимать предложения учителя, родителей, товарищей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> -	Научатся: скользить на одной лыже; выполнять поворот переступанием.

			Игра «Вызов номеров». Инструктаж №2.37.				самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.	
41			Лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, поворота переступанием на выкате со склона. Подвижная игра « Спуск в ворота». Инструктаж №2.37.	Как выполнять подъёмы и спуски со склонов? Цель: учить выполнять подъёмы и спуски изученными способами.	Склон.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: <i>коррекция-</i> вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.	Научатся: выполнять спуски и подъёмы.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
42			Лыжная подготовка. Обучение технике торможения «плугом». Совершенствование техники поворота	Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции? Цель: учить	Склон. Градус.	<i>Самоопределени</i> <i>e-</i> начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	Регулятивные: <i>планирование-</i> применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. Познавательные:	Научатся: передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся

			переступанием. Подвижная игра «Пустое место». Инструктаж №2.37.	выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения.			<i>общеучебные-</i> ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.	я на дистанции.
43			Лыжная подготовка. Совершенствование техники торможения «плугом». Поворот переступанием. Подъём «Лесенкой». Подвижная игра «Накаты». Инструктаж №2.37.	Как учиться удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости.	Подъём. Спуск.	<i>Самоопределени</i> <i>e-</i> внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..	Научатся: передвигаться на лыжах; выполнять спуск в стойке устойчивости, не падая на снег.
44			Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции 1 км. Инструктаж №2.37.	Как правильно выполнять наклон туловища в скользящем шаге? Цель: учить	Наклон.	<i>Самоопределени</i> <i>e-</i> экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов	Научатся: технике скользящего шага.

				наклону туловища в скользящем шаге.		следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</i>	
45			Лыжная подготовка. Оценить технику попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Лыжники, на места!». Инструктаж №2.37.	Как учиться удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в стойке устойчивости.	Подъём. Спуск.	<i>Самоопределени</i> <i>e-</i> внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.	Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>целеполагание-</i> преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..	Научатся: передвигаться на лыжах; выполнять спуск в стойке устойчивости, не падая на снег.
46			Лыжная подготовка. Свободное катание с горы. Подвижная игра « Спуск в ворота». Инструктаж №2.37.	Как выполнять подъёмы и спуски с горы? Цель: учить выполнять подъёмы и спуски изученными	Интервал при спуске с горы.	<i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать	Регулятивные: <i>коррекция-</i> вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	Научатся: выполнять спуски и подъёмы.

				способами.		конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия.	
--	--	--	--	------------	--	---	--	--

№	Дата проведения		Тема урока	Решаемые проблемы	Вводимые понятия	Личностные результаты	УУД	Предметные результаты
	план	факт						
47			Лыжная подготовка. Правила техники безопасности при занятиях лыжной	Как правильно выполнять одноопорное	Одноопорное скольжение.	<i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> готовность и способность	Регулятивные: <i>планирование-</i> составлять план и последовательность	Научатся: выполнять одноопорное скольжение,

			<p>подготовкой. Обучение подседанию и быстрому разгибанию ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Подвижная игра «Перемена лагеря». Инструктаж №2.37.</p>	<p>скольжение? Цель: повторить правила поведения и меры безопасности на уроках по лыжной подготовке. Научить одноопорному скольжению.</p>		<p>обучающихся к саморазвитию .</p>	<p>действий.. Познавательные: информационные- искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.</p>	<p>когда, потеряв соприкосновение со снегом, толчковая нога становится маховой. Ознакомятся С правилами техники безопасности на уроках по лыжной подготовке.</p>
48			<p>Лыжная подготовка. Совершенствование техники спуска в основной стойке. Обучение технике отталкивания ног в повороте переступанием в движении. Подвижная игра «Подъём в гору». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Правило: чем меньше напряжение мышц, тем больше амплитуда движений. Цель: учить пружинистым покачиваниям во время спуска со склона в стойке устойчивости.</p>	<p>Амплитуда. Пружинистые сгибания и разгибания ног.</p>	<p>Самоопределе ние- внутренняя позиция ученика на основе положительн ого отношения к одноклассник ам.</p>	<p>Регулятивные: планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>це</i> Познавательные: общеучебные- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности..</p>	<p>Научатся: выполнять пружинистые покачивания во время спуска в стойке устойчивости.</p>
1	2	3	4	5	6	7	8	9

49			<p>Лыжная подготовка. Совершенствование техники подседания и быстрого разгибания ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Подвижная игра «Перемена лагеря». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно выполнять перенос массы тела на маховую ногу во время одноопорного скольжения ? Цель: учить выполнять скользящие шаги многократно без соединения ног вместе в скользящем шаге.</p>	<p>Поздний перенос.</p>	<p><i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-</i> использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p>	<p>Научатся: технике переноса массы тела на маховую ногу во время скольжения.</p>
50			<p>Лыжная подготовка. Совершенствование техники торможения «плугом». Поворот переступанием на выкате со склона. Подвижная игра «Лыжные салки». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно подпрыгивать в стойке устойчивости? Цель: учить выполнять подпрыгивания при спуске со склона.</p>		<p><i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: выполнять подпрыгивания во время спуска.</p>
1	2	3	4	5	6	7	8	9

51			<p>Лыжная подготовка. Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра «Белки- норки- соболята». Инструктаж №2.37.</p>	<p>При повышении скорости передвижения длина шага становится короче и согласованность движений рук и ног осваивается легче. Цель: Учить согласованности движений рук и ног в скользящем шаге.</p>	Укороченный шаг.	<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: согласованности движений рук и ног в скользящем шаге.</p>
52			<p>Лыжная подготовка. Обучение технике торможения упором. Спуски и подъёмы изученными способами. Подвижная игра «Перемена лагеря». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как выполнять согласованность движений в попеременном двухшажном ходе? Цель: Учить согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.</p>	Динамическое равновесие.	<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.</p>
1	2	3	4	5	6	7	8	9

53	7		<p>Лыжная подготовка. Обучение постановке палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра «Лыжные салки». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно разогнуть ноги и сменить их положение? Цель: Учить смене ног прыжком во время спуска. Повторить подъём «лесенкой» наискось.</p>	Замкнутый круг.	<p><i>Самоопределе</i> <i>ние</i>- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целесолагание</i>- овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i>- оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: чередовать смену ног на месте и во время спуска.</p>
54	8		<p>Лыжная подготовка. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Игра «Быстрый лыжник». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Что необходимо выполнять при одноопорном скольжении? Цель: Совершенствовать технику скольжения на одной лыже в скользящем шаге.</p>	Противоположный.	<p><i>Самоопределе</i> <i>ние</i>- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целесолагание</i>- овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные</i>- оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i>- овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: технике скольжения в скользящем шаге.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

55	9		<p>Лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра «Слалом на равнине» Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно разогнуть ноги и сменить их положение? Цель: Совершенствовать технику подъёма «лесенкой» наискось опираясь на палки.и спуска в стойке устойчивости.</p>	Извилистая лыжня.	<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничеств а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: подниматься на склон правой и левой стороной туловища по отношению к его вершине.</p>
56			<p>Лыжная подготовка. Спуск в основной стойке. Подъём "ёлочкой". Поворот переступанием. Подвижная игра «Подъём в гору». Инструктаж №2.37</p>	<p>Как правильно выполнить спуск ? Цель: Совершенствовать технику спусков и подъёмов</p>		<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничеств а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: удержанию маховой ноги в неподвижном положении.</p>
1	2	3	4	5	6	7	8	9

57			<p>Лыжная подготовка. Совершенствование техники спусков в высокой, низкой стойках. Подъём «ёлочкой». Поворот переступанием. Подвижная игра «Кто дальше скатится?». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Соблюдать правила спуска с палками. Цель: Совершенствовать технику подъёма «лесенкой», спуска в стойке устойчивости с палками, поворота переступанием.</p>		<p><i>Самоопределение-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: выполнять спуск, подъём, поворот изученным способом.</p>
58			<p>Лыжная подготовка. Обучение постановке палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра «Трудная дорога». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Как правильно задержать в неподвижном положении маховую ногу и руки? Цель: Учить останавливать руки и удерживать маховую ногу в неподвижном положении в течении 1 секунды.</p>		<p><i>Самоопределение-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: останавливать руки и удерживать маховую ногу в неподвижном положении.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

59			<p>Лыжная подготовка. Обучение одновременному бесшажному ходу, использование массы туловища при отталкивании руками. Дистанция 1 км. Подвижная игра «Слалом на равнине». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Учить движению руки назад, за бедро.</p>	Бедро.	<p><i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: движению руки за бедро в попеременном двухшажном ходе.</p>
60			<p>Лыжная подготовка. Спуски, подъёмы, повороты, торможения изученными способами. Подвижная игра «Кто дальше скатится?». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Учить согласованности движений рук и ног во время одноопорного скольжения в скользящем шаге.</p>		<p><i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: согласованности движений рук и ног с остановками.</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

61			<p>Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 1 км. Игра «Быстрый лыжник». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Учить движению рук назад с большой амплитудой.</p>		<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничеств а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: движению рук и ног с большой амплитудой в попеременном двухшажном ходе.</p>
62			<p>Лыжная подготовка. Оценить технику выполнения подъёма «лесенкой» наискось. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Белки- норки- соболята». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Оценить технику подъёма «лесенкой» наискось.</p>		<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничеств а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: выполнять подъём «лесенкой»</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

63			<p>Лыжная подготовка. Оценить технику попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км без учёта времени. Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Принять контрольные нормативы на дистанции 1 км.</p>		<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: выполнять норматив</p>
64			<p>Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции 1 км ВФСК «ГТО». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Оценить скользящий шаг и поворот переступанием.</p>		<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: выполнять скользящий шаг и поворот переступанием</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

65			<p>Лыжная подготовка. Оценить технику выполнения спуска в основной стойке. Подъём «ёлочкой». Поворот переступанием. Подвижная игра «Накаты». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Учить изменению скорости передвижения попеременным двухшажным ходом.</p>		<p><i>Самоопределение-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: изменять скорость в попеременном двухшажном ходе.</p>
66			<p>Лыжная подготовка. Оценить технику подъёма «ёлочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Поворот переступанием. Подвижная игра «Спуск в ворота». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Оценить технику подъёма «ёлочкой».</p>		<p><i>Самоопределение-</i> развитие навыков сотрудничества а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: выполнять спуск в стойке устойчивости</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

67			<p>Лыжная подготовка. Оценить поворот переступанием. Спуски, подъёмы, торможения изученными способами. Подвижная игра «Накаты». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км без учёта времени (да/нет)</p>		<p><i>Самоопределе ние-</i> развитие навыков сотрудничеств а со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить. Познавательные: <i>общеучебные-</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-</i> овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.</p>	<p>Научатся: выполнять норматив</p>	
68			<p>Лыжная подготовка. Свободное катание с горы. Подвижная игра « Спуск в ворота». Инструктаж №2.37.</p>	<p>Цель: Совершенств овать подъёмы и спуски изученными способами.</p>		<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> навыки сотрудничеств а в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция-</i> вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учёта сделанных ошибок; <i>оценка-</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией-</i> координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>	<p>Научатся: выполнять спуски и подъёмы.</p>	
1		3	4	5	6	7	8	9	10

69			<p>Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж №2.36. Комплекс УГГ. Строевые команды: перестроения в колонне, в шеренге, в круге. Акробатическая комбинация.</p>	<p>Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? Цель: учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой.</p>	Кувырок	<p><i>Смыслообразовани</i> <i>е-</i> адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя).</p>	<p>Регулятивные: <i>целенаправлен</i> <i>но</i> формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество-</i> ставить вопросы и обращаться за помощью.</p>	<p>Научится: понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	Корректировка техники исполнения.
70			<p>Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Воробьи- вороны». Инструктаж №2.36.</p>	<p>Что такое группировка? Цель: учить выполнять кувырки в группировке; знать название основных гимнастических снарядов и их предназначение.</p>	<p>Гимнастический канат. Гимнастический шест. Гимнастический козёл. Гимнастический конь. Гимнастическое бревно. Гимнастические брусья (параллельные, разновысокие). Перекладина</p>	<p><i>Смыслообразовани</i> <i>е-</i> самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково-</i> <i>символические-</i> использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения в группировке;</p>	Корректировка техники исполнения.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

71			<p>Гимнастика с основами акробатики. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Кто больше?». Инструктаж №2.36.</p>	<p>Как выполнять ОРУ с гимнастической палкой? Цель: учить выполнять лазание по гимнастической стенке; ходьбу по гимнастической скамейке.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения. Гимнастическая стенка. Гимнастическая скамейка.</p>	<p><i>Смыслообразовани</i>- самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i>- выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i>- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.</p>	<p>Научится: выполнять ОРУ с гимнастической палкой; лазание по гимнастической стенке; ходьбу по гимнастической скамейке.</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>
72			<p>Гимнастика с основами</p>	<p>Как выполнять</p>	<p>ОРУ с</p>	<p><i>Самоопределен</i></p>	<p>Регулятивные:</p>	<p>Научится:</p>	<p>Коррект</p>

			<p>акробатики. Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Мяч капитану». Инструктаж №2.36.</p>	<p>ОРУ с гимнастической скакалкой? Цель: учить лазанию по наклонной скамейке.</p>	<p>гимнастической скакалкой</p>	<p><i>ие-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</p>	<p><i>целепологание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.</p>	<p>выполнять общеразвивающие упражнения со скакалкой; на гимнастической скамейке.</p>	<p>ировка техники исполнения.</p>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

73			<p>Гимнастика с основами акробатики. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Лазание по канату. Упражнения на равновесие. Игра «Мяч капитану». Инструктаж №2.36.</p>	<p>Какие существуют упражнения на равновесие? Цель: совершенствовать технику лазания по гимнастическому канату и шесту.</p>	<p>Гимнастическая канат. Гимнастическая шест.</p>	<p><i>Самоопределен</i> ие- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> проявлять активность во взаимодействии для решения задач.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения на гимнастическом канате и гимнастическом шесте.</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>
74			<p>Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: перестроения в колонне и в шеренге. Упражнения на равновесие. Акробатическая комбинация. Игра «Вышибалы». Инструктаж №2.36.</p>	<p>Как перестраиваться по звеньям? Цель: учить перестроению по звеньям, ходьбе по рейке гимнастической скамейки.</p>	<p>Набивной мяч. Рейка гимнастической скамейки.</p>	<p><i>Смыслообразова</i> ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> проявление доброжелательности.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения</p>	<p>Научится : выполнять упражнения со скакалкой и прыжки через скакалку.</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>

							<p>задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные : инициативное <i>сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.</p>		
75			Правила безопасности	Каковы	Стартовое	<i>Самоопределе</i>	Регулятивные:	Научится :	Корректир

			<p>при занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 м. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель». Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить бегу в равномерном темпе по дистанции до 400 м; закрепить навык выполнения высокого и низкого старта, стартового ускорения.</p>	<p>ускорение.</p>	<p>ние-самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.</p>	<p>планирование-применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные-осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества-определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.</p>	<p>равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; технически правильно выполнять высокий и низкий старт, ствартовое ускорение</p>	<p>овка техники исполнени й.</p>
76			<p>Подвижные игры на развитие координации. Игры: «Салки, «Колдунчики», «Летучие рыбки».Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством</p>	<p>Координация. Подвижная игра.</p>	<p>Самоопределе ние-внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p>	<p>Регулятивные: планирование-ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция-</i>вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные:</p>	<p>Научится : выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры</p>	<p>Корректировка техники исполнени й.</p>

				подвижных игр.			<p><i>знаково-символические-использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</i></p> <p>Коммуникативные : <i>планирование учебного сотрудничества-определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</i></p>	для развития координации.	
77		<p>Строевые упражнения: учить перестроению из одной шеренги в три. Прыжок в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Подвижная игра «Мяч капитану».</p> <p>Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>Что такое строевые упражнения?</p> <p>Цель: учить выполнять организующие строевые команды и приёмы.</p>	Перестроение.	<p><i>Смыслообразовани-</i> мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)</p>	<p>Регулятивные: <i>целеположение-формулировать и удерживать учебную задачу.</i></p> <p>Познавательные: <i>общеучебные-самостоятельно выделять познавательную цель.</i></p> <p>Коммуникативные : <i>взаимодействие-вести устный разговор, задавать</i></p>	<p>Научится : выполнять перестроения из одной шеренги в три; характеризовать роль и значение занятий спортом для укрепления здоровья.</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>	

							вопросы; формулировать собственное мнение		
78			<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Повторить перестроение из одной шеренги в три. Подвижные игры на быстроту, выносливость. Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>Каковы правила при проведении подвижных игр? Цель: учить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры.</p>	<p>Быстрота. Выносливость</p>	<p><i>Самоопределе-ние-социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция-адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.</i> Познавательные: <i>общеучебные-самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</i> Коммуникативные <i>: управление коммуникацией-оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</i></p>	<p>Научится : организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр.</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>
79			<p>Метание теннисного мяча в горизонтальную, вертикальную и</p>	<p>Каковы правила метания теннисного мяча в цель? Цель: учить</p>	<p>Теннисный мяч. Цель (вертикальная, горизонтальная, движущаяся).</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-этические чувства, прежде всего</i></p>	<p>Регулятивные: <i>коррекция- вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ</i></p>	<p>Научится : выполнять легкоатлетические упражнения-метания теннисного мяча с правильной</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>

			<p>движущуюся цель, развитие выносливости. Подвижная игра «Вызов номеров». Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>правильной постановке руки при метании мяча в цель.</p>	<p>Техника метания.</p>	<p>доброжелательность, эмоциональная отзывчивость.</p>	<p>действия с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные-ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные : инициативное сотрудничество-обращаться за помощью; взаимодействие-строить монологическое высказывание, вести устный диалог.</p>	<p>постановкой руки.</p>	
80			<p>Развитие выносливости (бег до 6 минут). Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Великаны-карлики». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цель: учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли.</p>	<p>Техника метания и правильная ловля мяча.</p>	<p><i>Самоопределение-</i> начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</p>	<p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий-</i> выполнять учебные действия в материализованной форме. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные</p>	<p>Научится : грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>

							<p>: планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия.</p>		
81			<p>Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: поднятие туловища из положения лёжа(за 30 секунд). Подвижная игра «Великаны-карлики». Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>Корректировка техники бега? Цель: учить технике бега в медленном темпе на дистанции 1000 м.</p>	<p>Скорость и быстрота. Разминочный бег.</p>	<p><i>Смыслообразовани</i>- самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p>	<p>Регулятивные: прогнозирование- предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: знаково- символические- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические- устанавливать причинно- следственные связи. Коммуникативные : планирование учебного сотрудничества- задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение.</p>	<p>Научится : распределять свои силы во время продолжительного бега;</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>
82			<p>Специальные беговые</p>	<p>Как</p>	<p>Кубики.</p>	<p><i>Самоопределе</i></p>	<p>Регулятивные: целеполагание-</p>	<p>Научится : перемещаться</p>	<p>Корректир</p>

			<p>упражнения. Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 3*10м), гибкости. Подвижная игра «Воробьи- вороны». Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>контролировать двигательные качества? Цель: учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч.</p>	<p>Челночный бег. Наклоны сидя.</p>	<p><i>ние-</i> внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p>	<p>ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>информационные-</i> искать и выделять необходимую информацию, анализировать её, строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные : <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнёра понятные рассуждения.</p>	<p>вперёд и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперёд для развития гибкости.</p>	<p>овка техники исполнени й.</p>
83			<p>Бег с ускорениями 4*50 м. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижная игра «Гуси- лебеди». Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цель: учить правильно выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании</p>	<p>Перекладина. Исходное положение во время прыжка с места.</p>	<p><i>Самоопределе ние-</i> осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности человека за общее благополучие и своей ответственнос</p>	<p>Регулятивные: <i>целепологание-</i> формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование-</i> предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p>	<p>Научится : технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании.</p>	<p>Корректировка техники исполнени й.</p>

						ти за выполнение долга	Коммуникативные : <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.		
84			Контроль за развитием двигательных качеств: наклон из положения сидя. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Карусель». Инструкции №2.40, №2.41.	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперёд из положения лёжа»? Цель: учить поднимать туловище из положения лёжа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты).	Положение лёжа. Скакалка.	<i>Смыслообразо- вание-</i> мотивация учебной деятельности.	Регулятивные: <i>целоположение-</i> ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>информационные-</i> искать и выделять необходимую информацию, анализировать её, строить рассуждение, обобщать. Коммуникативн ые: <i>взаимодействие-</i> слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнёра понятные рассуждения.	Научится : выполнять наклоны вперёд из положения лёжа.	Корректир овка техники исполнени й.
85			Бег в медленном темпе (5 минут).	Как усвоены командные	Челночный бег. Скакалка.	<i>Самоопределе ние-</i> осознание	Регулятивные: <i>целоположение-</i>	Научится : выполнять задания	Корректир овка

			<p>Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафеты на развитие координации. Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>действия при выполнении ранее изученных упражнений? Цель: учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений.</p>	Теннисный мяч.	ответственности человека за общее благополучие.	<p>преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: <i>общеучебные-самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</i> Коммуникативные: <i>взаимодействие-строить понятные для партнёра высказывания.</i></p>	на развитие физических качеств.	техники исполненной.
86			<p>Развитие выносливости. Контроль за развитием двигательных качеств: Шестиминутный бег. Подвижная игра «Перекидка». Инструктаж №2.40, №2.41</p>	<p>Каковы правила развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли? Цель: учить быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча.</p>	Волейбольный мяч. Быстрота. Дистанция.	<i>Смыслообразованию-мотивация учебной деятельности.</i>	<p>Регулятивные: <i>планирование-применять установленные правила в планировании способа решения.</i> Познавательные: <i>общеучебные-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</i> Коммуникативные: <i>планирование учебного</i></p>	Научится : выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.	Корректировка техники исполненной.

							<p><i>сотрудничества-</i> определять общую цель и пути её достижения;<i>взаим</i> <i>действие-</i> формулировать собственное мнение и позицию.</p>		
86		<p>Развитие общей выносливости. Шестиминутный бег. Здоровый образ жизни. Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 минут; познакомить со значением здорового образа жизни в жизни</p>	<p>Секундомер. Распределение сил по дистанции.</p>	<p><i>Смыслообразовани-</i> мотивация учебной деятельности</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные : <i>планирование</i> <i>учебного</i> <i>сотрудничества-</i></p>	<p>Научится : равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса.</p>	<p>Корректировка техники исполнения.</p>	

				человека.			определять общую цель и пути её достижения; <i>взаимодействие</i> -формулировать собственное мнение и позицию.		
87			Круговые эстафеты до 20 м. Инструкции №2.40, №2.41.	Каковы правила передачи эстафеты на скорости? Цель: закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух.	Вираз. Передача эстафеты.	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности человека за общее благополучие.	Регулятивные: <i>планирование</i> -составлять план и последовательность действий, <i>контроль</i> -использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> -ориентироваться в разнообразии способов решения задач решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> -определять общую цель и пути её достижения.	Научится : выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости.	Корректировка техники исполнения.
88			Кроссовая подготовка. Инструкции №2.40, №2.41.	Каковы правила обучения быстрой ходьбе и	Выносливость .	<i>Самоопределение</i> -самостоятельность и личная ответственность	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> -предвидеть уровень усвоения знаний, его	Научится : выполнять упражнения на развитие физических	Корректировка техники исполнения.

				медленному бегу на местности? Цель: развивать выносливость в ходьбе и беге на местности.		ть за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	временных характеристик. Познавательные: <i>информационные-анализ информации.</i> Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества-задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности.</i>	качеств(силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности.	
89		Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из различных положений в парах. Игра «Подвижная цель». Инструкции №2.40, №2.41.	Как развивать ловкость и быстроту? Цель: закрепить навык броска малого мяча различными способами.	Закаливание. Солнечные и воздушные процедуры.	<i>Самоопределе</i> <i>ние-</i> установка на здоровый образ жизни.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль-различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.</i> Познавательные: <i>общеучебные-выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.</i>	Научится : соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Корректировка техники исполнения.	

							<p>Коммуникативные : <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>		
90		<p>Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол. Инструкции №2.40, №2.41.</p>	<p>Как развивать силовые качества? Цель: закреплять навык метания набивных мячей различными способами.</p>	<p>Названия игр.</p>	<p><i>Самоопределе</i> <i>ние</i>- осознание ответственно сти человека за обще благополучие.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и</i> <i>самоконтроль</i>- осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i>- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные : <i>инициативное</i> <i>сотрудничество</i>- предлагать помощь в сотрудничестве; <i>управление</i></p>	<p>Научится : контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий.</p>	<p>Корректир овка техники исполнени й.</p>	

							коммуникацией-осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать своё поведение.		
91			Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Ипподром». Инструкции №2.40, №2.41.	Какова техника выполнения прыжка в высоту? Цель: учить выполнять прыжки в высоту с прямого разбега.	Прыжок в высоту. Планка. Стойки. Разбег. Отталкивание. Фаза полёта. Приземление.	<i>Смыслообразовани</i> -мотивация учебной деятельности	Регулятивные: <i>планирование</i> -применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> -определять общую цель и пути её достижения; <i>взаимодействие</i> -формулировать собственное мнение и позицию.	Научится : выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.	Корректировка техники исполнения.
92			Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Встречная эстафета.	Что такое встречная эстафета? Цель: продолжить	Встречная эстафета.	<i>Смыслообразовани</i> -мотивация учебной деятельности	Регулятивные: <i>планирование</i> -применять установленные правила в планировании	Научится : выполнять встречную эстафету, прыжок в высоту с прямого разбега.	Корректировка техники исполнения.

			Инструкции №2.40, №2.41.	обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега.			способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные : <i>планирование</i> <i>учебного</i> <i>сотрудничества-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>взаимод</i> <i>ействие-</i> формулировать собственное мнение и позицию.		
93			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств. Игра «Зайцы, сторож и Жучка». Инструкции №2.40, №2.41.	Какова техника выполнения прыжка в длину с разбега? Цель: учить выполнять прыжки в длину с разбега.	Прыжковая яма.	<i>Смыслообразо</i> <i>вание-</i> мотивация учебной деятельности	Регулятивные: <i>планирование-</i> применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные : <i>планирование</i> <i>учебного</i> <i>сотрудничества-</i> определять общую цель и пути её	Научится : выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Корректир овка техники исполнени й.

							достижения; <i>взаимод ействие-</i> формулировать собственное мнение и позицию.		
94			Ознакомление с доврачебной помощью при ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м. Инструкции №2.40, №2.41.	Каковы личностные результаты от приобретённых знаний, умений и навыков? Цель: закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	<i>Самоопределе ние-</i> принятие образа хорошего ученика.	Регулятивные: <i>целопологание-</i> преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные-</i> использовать общие приёмы решения задач. Коммуникативные : <i>планирование учебного сотрудничества.</i>	Научится : организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.	Корректир овка техники исполнени й.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

95			<p>Упражнения для развития ловкости. Подвижная игра «Змейка». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Зачем человеку нужна ловкость? Цель: Познакомиться с физическим качеством-ловкость.</p>	Ловкость.	<p><i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p>	<p>Научится выполнять комплекс упражнений на развитие ловкости</p>
96			<p>Подвижные игры на развитие ловкости. Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как развивать ловкость? Цель: где необходима ловкость</p>		<p><i>Смыслообразова-ние-</i> адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация-</i> умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание-</i> формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: <i>общеучебные-</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> ставить вопросы, обращаться за помощью. <i>взаимодействие-</i> формулировать собственное мнение и позицию.</p>	<p>Научится выполнять упражнения на развитие ловкости</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
97			Прыжки через скакалку (20 секунд). Подвижная игра «Индейцы». Инструктаж №2.40, №2.41.	Как прыгать через скакалку? Цель: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки через скакалку.	Контур	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.	Регулятивные: планирование-применять установленные правила в планировании способа решения задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Научится: выполнять упражнения на развитие ловкости
98			Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол. «Уголки». Инструктаж №2.40, №2.41.	Какие способы прыжков в длину с разбега знаете? Цель: учить правильно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> -доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i> -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути её достижения.	Научится: выполнять прыжки в длину с разбега.

1	3	4	5	6	7	8	9
99		<p>Подвижная игра «Кошка и мышка в лабиринте». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как правильно ориентироваться в пространстве? Цель: учить правильно маневрировать.</p>	<p>Пространственная ориентация. Маневрирование..</p>	<p><i>Смыслообразова-ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</i> <i>Нравственно-этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научится: выполнять упражнения на развитие ловкости.</p>
100		<p>Разучивание упражнений эстафет «Весёлые старты». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цель: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений.</p>	<p>Концентрация внимания. Координация движений.</p>	<p><i>Смыслообразова-ние- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</i> <i>Нравственно-этическая ориентация- проявление доброжелательности.</i></p>	<p>Регулятивные: <i>планирование-</i> определять общую цель и пути её достижения; <i>прогнозирование-</i> предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные-</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество-</i> формулировать свои затруднения.</p>	<p>Научится: подбирать эстафеты и формулировать их правила; организовывать и проводить «Весёлые старты».</p>

101			<p>Строевые упражнения в колонне и в шеренге. Физические качества: сила и как её развивать. Подвижная игра «Погоня». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Какие качества нужны чемпиону? Цель: развивать основные физические качества человека.</p>	Чемпион.	<p><i>Смыслообразование</i>- мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.</p>	<p>Регулятивные: <i>целоположение</i>- формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i>-использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение.</p>	<p>Научиться: Выполнять строевые упражнения.</p>
102			<p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Затяжной прыжок». Инструктаж №2.40, №2.41.</p>	<p>Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цель: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений;</p>		<p><i>Смыслообразование</i>- мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i>- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить правильное решение.</p>	<p>Регулятивные: <i>целоположение</i>- формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i>-использовать общие приёмы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i>- ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i>- формулировать собственное мнение.</p>	<p>Научится: Выполнять прыжок в длину с разбега</p>