**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений : комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

3. *Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы : предметная линия учебников В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

**Программа 2 класса направлена на достижение следующей цели:**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.

Реализация цели учебной программы соотносится **с решением следующих образовательных задач:**

– приобретение знаний о физической культуре и понимания ее значения в жизнедеятельности человека;

– укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, повышению работоспособности;

– привитие потребности в занятиях физической культурой;

– развитие координационных и кондиционных способностей;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

– подготовка к жизненным реалиям развития нашего общества.

**Содержание программного материала**

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Программа включает в себя следующие компоненты: уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассные физкультурно-массовые мероприятия.

Содержание программы состоит из двух частей – базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения.

Со 2 класса учащиеся поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия базового и вариативного содержания программы до уровня умений.

**В базовую часть входят:**

**Социально-психологические основы.**

– Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены.

– Соединение понимания и правильного выполнения упражнений для освоения техники видов в ходьбе, беге, прыжках и метаниях через подвижные игры.

– Создание установки или общей мотивации учебной деятельности.

**Приемы закаливания.**

Постепенный подход к закаливанию (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры).

**Естественные основы знаний.**

Уметь измерять пульс, вес, рост.

Выполнять движения с предметами и без предметов с различной интенсивностью и измененными ситуациями.

**Оздоровительная деятельность со спортивной направленностью.**

Гимнастика с элементами акробатики (строевые действия в шеренге, повороты, размыкания, расчеты), упражнения в группировке (кувырки вперед и назад), лазания по наклонной и вертикальной лестнице, подлазы и перелезания.

**Легкая атлетика.**

Бег с высокого старта, изменение темпа бега, прыжки с запрыгиванием вверх и спрыгиванием вниз, метание малого мяча в цель и на дальность, бег на выносливость.

**Подвижные и спортивные игры.**

Изучение элементов игр в футбол, выполнение упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей, создание командного духа, выработка лидерских качеств.

Общеразвивающие упражнения для выработки физических качеств, развития активности, мышления, координации.

**Лыжная подготовка.**

Лыжи как вид двигательной деятельности. Лыжная подготовка развивает выносливость, способствует закаливанию организма, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет нервную систему и помогает узнать мир природы.

**Вариативная часть включает в себя:**

**Изучение элементов игры в мини-футбол:**

– ведение мяча различными способами;

– передачи мяча;

– удары по мячу;

– технические приемы с мячом;

– правила игры по мини-футболу.

**Разучивание спортивной игры «Русская лапта»:**

– правила игры;

– удары битой по мячу;

– ловля мяча с лету;

– бросок мячом в бегущего противника.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч в неделю (всего 405 ч); во 2 классе – 102 часа.

**Результаты изучения учебного предмета**

**Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:**

– умение проявлять свои качества в нестандартных условиях;

– умение объединять вокруг себя друзей и товарищей для достижения поставленных целей;

– умение проявлять трудолюбие и упорство в решении поставленных задач.

**Метапредметные результаты:**

– выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями;

– понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений;

– умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса, группы.

**Предметные результаты:**

– знание того, когда и как возникла физическая культура;

– умение использовать разученные физические упражнения для укрепления своего здоровья;

– умение выполнять комплекс упражнений с группой учащихся;

– умение обращаться с инвентарем и оборудованием;

– умение вести наблюдения за своей физической подготовленностью.

**Требования к уровню подготовки учащихся  
к концу 2 класса**

**В результате освоения программного материала ученик получит знания:**

– о правилах закаливания организма, его значении в укреплении здоровья;

– о терминологии изучаемых видов школьной программы;

– о правилах предупреждения травматизма.

**Научится:**

– проводить самостоятельно комплексы утренней зарядки;

– проводить подвижные игры во внеурочной деятельности;

– измерять длину и массу тела, уровень развития основных физических качеств.

**Материально-техническое обеспечение образовательного  
процесса в начальной школе**

**Библиотечный фонд:**

Образовательные программы.

Учебно-методические пособия.

Учебник по физической культуре.

Дидактические материалы.

Журнал «Физкультура в школе».

**Печатные пособия:**

Таблицы, схемы (по программе обучения).

**Технические средства обучения:**

Мегафон.

Цифровая видеокамера.

Цифровая фотокамера.

Телевизор с универсальной приставкой.

**Учебно-практическое оборудование:**

*Гимнастика.*

Стенка гимнастическая (шведская).

Скамейка гимнастическая жесткая.

Перекладина пристенная.

Напольное бревно гимнастическое.

Гимнастические коврики.

Гимнастические маты.

Пластиковые обручи гимнастические.

Мяч малый (теннисный).

Палка гимнастическая.

Скакалка гимнастическая.

Канат для лазания.

Мост гимнастический подкидной.

Набивной мяч (1 кг, 2 кг).

*Легкая атлетика.*

Секундомер.

Рулетка измерительная (1 м, 5 м, 10 м).

Номера нагрудные.

Дорожка разметочная.

Флажки разметочные на опоре.

Стойки для прыжков.

Резинка для прыжков.

Малый мяч для метаний.

*Подвижные игры.*

Лапта и мяч.

Эстафетные игрушки (поделки).

Мешки.

Игрушки-звонки.

Объемные мячи.

Кегли и кубики.

Разноцветные стойки.

Свистки.

*Спортивные игры.*

Мячи резиновые.

Мячи баскетбольные.

Спортивная форма.

Мячи футбольные.

Ворота футбольные.

Сетка для переноса мячей.

**Календарно-тематическое планирование по ФИЗКУЛЬТУРЕ 2\_\_\_\_ КЛАСС, учитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Дата | | Тема, тип урока |  | Планируемые результаты в соответствии  (с ФГОС) |
|  | универсальные учебные действия (УУД) |
| ПЛАН | ФАКТ |  |
| 1 | 2 | | 3 |  | 4 |
| 1 | 02.09 |  | Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры  П/игра: «Космонавты!», «Быстрее становись!» |  | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решений; *оценка* – выделять и формулировать усвоенный материал.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  ***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач |
| 2 | 05.09 |  | **Лёгкая атлетика.** Обучение высокому старту в беге на 30 м и в беге на длинные дистанции. Развитие силы П/и: «Пустое место» | **Лёгкая атлетика *Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей*** | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – формулировать и удерживать задачу.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач.  ***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;  предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач |
| 3 | 07.09 |  | Тестовые упражнения в прыжках с места и в отжимании | *Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей* | *Регулятивные: контроль и самоконтроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. *Познавательные: общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. *Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества* – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности |
| 4 | 09.09 |  | Тестовое упражнение в беге на 30 м, 500 м.  Метание  малого мяча | *Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей* | *Регулятивные: планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. *Познавательные: общеучебные* – применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. *Коммуникативные:* *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий |
| 5 | 12.09 |  | Тестовые упражнения: «Челночный бег», «Бросок мяча из-за головы стоя» | **Ходьба и бег.** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | *Регулятивные: планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  *Познавательные: общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *знаково-символические* *средства* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач.  *Коммуникативные: инициативное сотрудничество –* формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач |
| 6 | 14.09 |  | Высокий старт в беге на 30 м.  Набор скорости  по дистанции Техника метания мешочка на дальность | **Прыжки.** Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | *Регулятивные: контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. *Познавательные: знаково-символические* *средства* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач; моделировать, то есть выделять и обобщенно фиксировать существенные признаки объектов с целью решения конкретных задач.  *Коммуникативные: управление коммуникацией* – проявлять активность во взаимодействии; определять общую цель и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |
| 7 | 16.09 |  | Тестирование метания мешочка на дальность | **Прыжки.** Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | *Регулятивные: целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в познавательную. *Познавательные: общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. *Коммуникативные: инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество |
| 8 | 19.09 |  | Развитие скорости  в беге на короткие дистанции  и метание мяча с поворотом с одного шага | **Прыжки.** Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | *Регулятивные: планирование* – определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата.  *Познавательные: общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные: взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы; строить монологическое высказывание, слушать собеседника |
| 9 | 21.09 |  | Развитие прыгучести – многоскоки.  Метание  с двух шагов | **Метание.** Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Регулятивные: планирование* – составлять план и последовательность действий.  *Познавательные: знаково-символические средства* – выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков с целью решения конкретных задач.  *Коммуникативные: инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач |
| 10 | 23.09 |  | Передача мяча внутренней стороной стопы (щечкой) | **Метание.** Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | *Регулятивные: планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения. *Познавательные: общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. *Коммуникативные: управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения |
| 11 | 26.09 |  | Метание мяча с поворотом с 2-х шагов. Правила игры в «Русскую лапту» | **Метание.** Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Регулятивные: планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. *Познавательные: знаково-символические* *средства* – использовать знаково-символические средства для решения задач.  *Коммуникативные: взаимодействие* – задавать вопросы и принимать решения |
| 12 | 28.09 |  | Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой  «горка»  5-10-15-20-15-10-5  Развитие гибкости | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | *Регулятивные: контроль и самоконтроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. *Познавательные: общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. *Коммуникативные: взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы; строить понятные для партнера высказывания; использовать речь для регуляции своего действия |
| 13 | 30.09 |  | Остановка и передача мяча, силовое многоборье | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | *Регулятивные: коррекция* – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. *Познавательные: информационные* – поиск и выделение необходимой информации из различных источников. *Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером |
| 14 | 03.10 |  | **Строевая подготовка** – повороты в шеренге, расчет на первый, второй. Метание  в цель | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | *Регулятивные: планирование* – определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата.  *Познавательные: общеучебные* – рефлексия способов и условий действий, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  *Коммуникативные: инициативное сотрудничество –* ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |
| 15 | 05.10 |  | Закрепление навыка в строевой подготовке. Метание в цель с исходного положения | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | *Регулятивные: коррекция* – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. *Познавательные: знаково-символические* *средства* – выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач. *Коммуникативные: взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать собственное мнение и позицию |
| 16 | 07.10 |  | Повторение передачи и остановки мяча в мини-футболе. Развитие координации  в эстафетах | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | *Регулятивные: прогнозирование* – предвидеть возможности конкретного результата при решении учебно-практических задач.  *Познавательные: общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.  *Коммуникативные: управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения |
| 17 | 10.10 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя Повторение строевой подготовки в шеренге и в колонне. Развитие быстроты в эстафетах | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | *Регулятивные: целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  *Познавательные: логические* – строить рассуждения; анализировать, обобщать.  *Коммуникативные: управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |
| 18 | 12.10 |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Развитие  координации силы в упражнении броска набивного мяча двумя руками | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» | *Регулятивные: планирование* – составлять план и последовательность действий, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Познавательные: общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. *Коммуникативные: управление коммуникацией* – осуществлять контроль за работой членов команды и координировать свои действия |
| 19 | 14.10 |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа сог-  нувшись  Развитие скорости движения верхнего плечевого пояса в метании малого мяча | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» | *Регулятивные: планирование* – применять правила в планировании способа решения. *Познавательные: общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебно-практических и познавательных задач.  *Коммуникативные: взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию |
| 20 | 17.10 |  | Развитие быстроты и координации в подвижных  играх (на примере «Русской лапты»).  Правила игры в «Русскую лапту*)* | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | *Регулятивные: коррекция* – вносить необходимые изменения в способ действия.  *Познавательные: общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  *Коммуникативные: взаимодействие* – строить монологическое высказывание |
| 21 | 19.10 |  | Закрепление навыка в строевой подготовке (повороты в шеренге).  Развитие ловкости | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | *Регулятивные: целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  *Познавательные: общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные: управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения |
| 22 | 21.10 |  | Ведение  и остановка мяча. Подвижная игра «Осаль меня» | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | *Регулятивные: учебные действия* – выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной формах.  *Познавательные: общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. *Коммуникативные:* адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности |
| 23 | 24.10 |  | Перестроения в шеренге, эстафеты с большими мячами. Игра – смена мест | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | *Регулятивные: планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения задач. *Познавательные: общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. *Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с учителем |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | 26.10 | | | |  | Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой, подвижная игра – салки с приседанием | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег,80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | *Регулятивные: коррекция* – вносить необходимые коррективы в действие после  его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  *Познавательные: общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач.  *Коммуникативные: инициативное сотрудничество* – ставить вопросы; обращаться  за помощью;  выражать свои затруднения; предлагать свою помощь | | | | | | |
| 25 | 28.10 | | | |  | Развитие  координации при метании мяча в цель.  Игра «Кто дальше выбьет кеглю» | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег,80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | *Регулятивные: коррекция* – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ  действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.  *Познавательные:*  *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем  различного характера.  *Коммуникативные: взаимодействие* – использовать речь для регуляции своего действия | | | | | | |
| 26 | 07.11 | | | |  | История создания современных Олимпийских игр | **Акробатика. Строевые упражнения** Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | *Регулятивные: учебные действия* – выполнять учебные действия в гипермедийной,  громкоречевой и умственной формах; адекватно использовать речь для регуляции своей  деятельности. *Познавательные: информационные* – поиск и выделение  необходимой информации  из различных источников в разных формах (текст, рисунок). *Коммуникативные: взаимодействие* – строить монологические  высказывания | | | | | | |
| 27 | 09.11 | | | |  | Ведение мяча по прямой внешней частью стопы.  Подвижная игра «Отними мяч» | **Акробатика. Строевые упражнения** Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов | *Регулятивные: планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей  и условиями ее реализации.  *Познавательные: общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные: инициативное сотрудничество* – ставить вопросы,  обращаться за помощью,  объяснять свои затруднения | | | | | | |
| 28 | 11.11 | | | |  | Развитие координации и прыгучести (прыжки вверх на горку из гимнастических матов и вниз. Подвижная игра – «Волк во рву» | **Акробатика. Строевые упражнения** Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять установленные правила  в планировании способа  решения.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать  познавательную  цель.  ***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – ставить вопросы и задавать вопросы;  формулировать  собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания | | | | | | |
| 29 | 14.11 | | | |  | Развитие гибкости  и координации в упражнениях с большими мячами | **Акробатика. Строевые упражнения** Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *контроль* – соотносить способ действия и его результат  с заданным эталоном.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и  результат деятельности;  *знаково-символические средства:*использовать модели и схемы для  решения поставленных задач.  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и  пути ее достижения | | | | | | |
| 30 | 16.11 | | | |  | Передача мяча в движении и остановка | **Акробатика. Строевые упражнения** Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения результата при решении задач. ***Познавательные:*** *логические* – подведение под понятие на основе  распознания объектов, выделения существенных признаков.  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и  пути ее достижения;  *инициативное сотрудничество* – аргументировать свою позицию и координировать её  с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной  деятельности | | | | | | |
| 31 | 18.11 | | | |  | Техника безопасности занятий по лыжной подготовке | **Акробатика. Строевые упражнения** Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры» | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять правила в планировании способа решений.  ***Познавательные:*** *информационные* – обработка информации; определение основной и  второстепенной информации. ***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* –  ставить вопросы, выделять главное и получать ответы; аргументировать свою позицию  и координировать её с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего  решения в совместной деятельности | |
| 32 | 21.11 | | | |  | Удар по катящемуся мячу справа и слева | **Висы. Строевые упражнения** Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | ***Регулятивные:*** *коррекция* – вносить необходимые коррективы в действие после его  завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  ***Познавательные:*** *логические* – подведение под понятие на основе распознания объектов,  выделения существенных признаков. ***Коммуникативные:*** *взаимодействие* –  формулировать  собственное мнение и позицию | |
| 33 | 23.11 | | | |  | Переход  на лыжный стадион, перенос лыж. Одевание лыжных ботинок в крепления | **Висы. Строевые упражнения** Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | ***Регулятивные:*** *оценка* – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения  и результата действия с требованием конкретной задачи.  ***Познавательные:*** *информационные* – поиски выделение информации из  различных источников.  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный  контроль, оценивать  собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь | |
| 34 | 25.11 | | | |  | Прокат на одной лыже. Падение на лыжах и подъем. Подвижная игра «Кто быстрей оденет и снимет лыжи | **Висы. Строевые упражнения** Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – использовать речь для регуляции своего  действия.  ***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – выделять и обобщенно  фиксировать  группы существенных признаков объектов с целью решения задач.  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – адекватно использовать  речь для  использования своей деятельности | |
| 35 | 28.11 | | | |  | Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Подвижная игра «Обмани противника» | **Висы. Строевые упражнения** Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | ***Регулятивные:*** *саморегуляция* – концентрация воли для преодоления  интеллектуальных  затруднений и физических препятствий.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения  поставленных задач.  ***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить монологическое  высказывание | |
| 36 | 30.11 | | | |  | Лыжная подготовка – скольжение на одной лыжи | **Висы. Строевые упражнения** Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в познавательную.  ***Познавательные:*** *логические* – подводить под понятие на основе распознания объектов,  выделения существенных признаков.  ***Коммуникативные:*** *планирование* – задавать вопросы; строить для партнера понятные  высказывания; у*правление коммуникацией:* определять общую цель и пути её достижения;  осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение  окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение  конфликтов при наличии разных точек зрения | | |
| 37 | 02.12 | | | |  | Лыжная подготовка – передвижение на лыжах с поворотами, стойка на спусках | **Висы. Строевые упражнения** Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять установленные правила в планировании  способа решения; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями  её реализации; определять последовательность  промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного  результата.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – использовать общие приемы решения  поставленных задач;  выбирать наиболее эффективные способы решения задач; *информационные* –  сбор информации  (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение  таблиц новыми  данными).  ***Коммуникативные:*** слушать и понимать собеседника; задавать вопросы;  формулировать свою  позицию | | |
| 38 | 05.12 | | | |  | Ведение внутренней и внешней частью стопы, развитие координации | **Опорный прыжок, лазание** ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  ***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – использовать знаково-  символические  средства для решения задач. ***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* –  формулировать свои затруднения; излагать свое мнение и позицию; *управление*  *коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль | | |
| 39 | 07.12 | | | |  | Прокат на одной лыже и подъем способом «лестница» | **Опорный прыжок, лазание** ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять установленные правила в планировании  способа решений задач. ***Познавательные:*** *общеучебные* – использовать общие  приемы  решения задач. ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять  общую цель  и пути ее достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать  собственное  поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;  прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения;  разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников | | |
| 40 | 09.12 | | | |  | Передвижение на лыжах с поворотом. Спуск в основной стойке | **Опорный прыжок, лазание** ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – прообразовывать практическую задачу  в познавательную;  формулировать и удерживать учебную задачу; ставить новые учебные  задачи в сотрудничестве  с учителем; адекватно использовать речь для планирования и регуляции  своей деятельности; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных  характеристик. ***Познавательные:*** *общеучебные* – выбирать наиболее  эффективные способы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:***  *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения | | |
| 41 | 12.12 | | | |  | Выполнение ударов после остановки | **Опорный прыжок, лазание** Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *планирование* – определять последовательность  промежуточных целей с учетом конечного результата. ***Познавательные:***  *общеучебные* – самостоятельно выбирать и формулировать познавательную цель.  ***Коммуникативные:*** осуществлять взаимоконтроль и оценивать выполнение приема | | |
| 42 | 14.12 | | | |  | Длинный прокат на толчковой ноге до 3–4 м. Развитие устойчивости при одноопорном скольжении | **Опорный прыжок, лазание** Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной  задачей и условиями ее реализации.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат  деятельности.  ***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество –* проявлять активность во  взаимодействии для решения познавательных задач | | |
| 43 | 16.12 | | | |  | Согласованное движение рук  и ног при одноопорном скольжении | **Опорный прыжок, лазание** Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения  конкретного результата при решении задачи.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы  решения поставленных задачи.  ***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – определять  способы взаимодействия, цели | | |
| 44 | 19.12 | | | |  | Выполнение ударов после ведения мяча.  Удары в цели (игра на развитие глазомера) | **Подвижные игры 18 час** ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – использовать речь для регуляции своего  действия. ***Познавательные:*** *общеучебные* – контролировать процесс и результат  деятельности; самостоятельно создавать алгоритмы своей деятельности.  ***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы,  необходимые для организации своей деятельности и сотрудничества с партнером | | |
| 45 | 21.12 | | | |  | Прокат в скольжении на одной лыже.  Подвижная игра «Пятнашки на лыжах» | **Подвижные игры** ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного  результата при решении задачи. ***Познавательные:*** *знаково-символические*  *средства* – использовать модели и схемы для решения задачи.  ***Коммуникативные:*** *планирование* – задавать вопросы, необходимые для  организации своей деятельности и сотрудничества с партнером | | |
| 46 | 23.12 | | | |  | Закрепление навыка скользящего шага (техника скольжения).  Встречная эстафета на лыжах | **Подвижные игры** ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Регулятивные:*** *контроль* – сличать способ действия и его результат с  заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  ***Познавательные:*** осознанно строить сообщения в устной форме.  ***Коммуникативные:*** *контроль* – осуществлять пошаговый и итоговый контроль  по результату; *инициативное сотрудничество –* проявлять активность  во взаимодействии для решения учебно-практических и познавательных задач | | |
| 47 | 26.12 | | | |  | Удары по воротам на точность.  Игра «Повтори за мной» | **Подвижные игры** ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного  результата при решении задачи. ***Познавательные:*** *знаково-символические*  *средства* – выделять и фиксировать признаки объектов с целью решения  конкретной учебно-познавательной задачи. ***Коммуникативные:***  *планирование* – определять цели, функции деятельности участников, способы решения задачи | | |
| 48 | 28.12 | | | |  | Совершенствование навыка спуска в высокой стойке | **Подвижные игры** ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Регулятивные:*** *контроль* – использовать установленные правила в способе  решения поставленной задачи. ***Познавательные:*** *общеучебные* – ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи. ***Коммуникативные:***  *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы; обращаться за помощь;  формулировать свои затруднения | | |
| **49** | 30.12 | | | |  | Развитие выносливости – прохождение на лыжах дистанции 1 км в равномерном темпе | **Подвижные игры** ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Регулятивные:*** *коррекция* – адекватно воспринимать замечания учителей по  исправлению ошибок. ***Познавательные:*** *общеучебные* – осуществлять рефлексию  способов действий – контроль и оценка процесса и результата деятельности.  ***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | |
| 50 |  | | | |  | Ведение мяча правой и левой ногами поочередно по прямой | **Подвижные игры** ОРУ. Игры: « Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  ***Коммуникативные:*** *планирование* – задавать вопросы для организации своей  деятельности; слушать и понимать собеседника | | |
| 51 |  | | | |  | Оценивание техники скольжения на одной лыже. Подвижные игры: «Кто дальше?», «Шире шаг» | **Подвижные игры** ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Регулятивные:*** *контроль* – различать способ и результат действия.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы  решения учебно-практических задач.  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и  пути ее достижения; координировать и принимать различные позиции во  взаимодействии | | |
| 52 |  | | | |  | Закрепление навыка в спуске и в подъеме | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – использовать знания и речь для регуляции  своего действия. ***Познавательные:*** *информационные* – поиск и выделение необходимой для решения учебно-познавательной информации  .  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и  пути ее достижения; координировать и принимать различные позиции во  взаимодействии | | |
| 53 |  | | | |  | Встречные эстафеты по прямой с предметами | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Регулятивные:*** *коррекция* – вносить необходимые дополнения и изменения в  план и способ действия во время эстафеты. ***Познавательные:*** *общеучебные* –  ориентироваться в разнообразии способов решения задач. ***Коммуникативные:***  *взаимодействие* – ставить вопросы и строить понятные для других высказывания | | |
| 54 |  | | | |  | Удары по мячу с ходу в движении | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять установленные правила в  планировании способа решений. ***Познавательные:*** *общеучебные* – выбирать  наиболее эффективные способы решения поставленной задач. ***Коммуникативные:***  *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции и способы  взаимодействия | | |
| 55 |  | | | |  | Развитие выносливости – прохождение дистанции 3 км, используя скользящий шаг, подъемы и спуски  с пологих гор | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Регулятивные:*** *контроль* – сличать способ действия и его результат с заданным  эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  ***Познавательные:*** *знаково-символические* – использовать знаково-символические  средства, в том числе модели и схемы для решения задач.  ***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – проявлять активное  сотрудничество во взаимодействии коммуникативных задач | | |
| 56 |  | | |  | | Одновременный способ ходьбы на лыжах, используя лыжные палки | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять установленные правила в планировании  способа решения.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  ***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы,  для организации своей деятельности | | |
| 57 |  | | |  | | Ведение мяча правой и левой ногами, меняя направление движения | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – выполнять учебные действия в  материализованной  форме, используя речь для регуляции своего действия.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные  способы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** *управление*  *коммуникацией* – определять общую цель совместной деятельности и пути  ее достижения | | |
| 58 |  | | |  | | Спуск с горы с изменением направления вправо или влево | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения  конкретного результата при решении задач. ***Познавательные:***  *знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы  для решения задач.  ***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – определять  цели, функции участников, способы взаимодействия | | | |
| 59 |  | | |  | | Закрепление навыка в подъеме спуске  с горы с передвижением попеременным  ходом на равнине | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Регулятивные:*** *коррекция* – вносить необходимые коррективы в действие  после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  ***Познавательные:*** *информационные* – поиск и выделение информации из  различных источников.  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – координировать и  принимать различные позиции во взаимодействии | | | |
| 60 |  | | |  | | Закрепление навыка ведения мяча, передачи, ударов по воротам в двусторонней игре | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Регулятивные:*** *контроль* – адекватно воспринимать предложения учителей,  товарищей по исправлению ошибок.  ***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – создавать и преобразовывать  модели и схемы для решения задач.  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути  ее достижения | | | |
| 61 |  | | |  | | Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Регуляционные:*** *контроль* – вносить необходимые дополнения и изменения в  способ решения. ***Познавательные:*** *логические* – подведение под понятие  на основе выделения существенных признаков.  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – координировать и  принимать различные позиции во взаимодействии | | | |
| 62 |  | | |  | | Гимнастика. Лазание и перелезание.  Развитие ловкости | **Подвижные игры на основе баскетбола 24ч.** Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять установленные правила в  планировании способа решений. ***Познавательные:*** *общеучебные* –  использовать общие приемы решения задач. ***Коммуникативные:*** *планирование*  *учебного сотрудничества* – задавать вопросы для  организации собственной деятельности | | | |
| 63 |  | |  | | | Спортивная игра «Русская лапта».  Правила игры, расстановка участников игры | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – выполнять учебные действия в  материализованной и громкоречевой форме.  ***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – создавать и  преобразовывать модели и схемы для решения задач.  ***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* –  договариваться о совместной деятельности и распределении функций участников игры | | | |
| 64 |  | |  | | | Упражнения в равновесии, комплекс упражнений на полу | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – использовать речь для регуляции своих действий.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения  поставленных задач. ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять  общую цель и пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и  поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать  возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения | | | | |
| 65 |  | |  | | | Развитие осанки, повторение строевых приемов (размыкание, перестроение, смыкание), формирование знаний о пользе ежедневных занятиях физкультурой | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть уровень знаний, его временных  характеристик. ***Познавательные:*** *логические* – подведение под понятие на основе  распознания объектов выделения существенных признаков; подведение под  правило; анализ, синтез, сравнение, сериация; классификация по заданным  критериям, установление аналогий; установление причинно-следственных  связей; построение рассуждения, обобщение.  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и  пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение  окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать  возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения | | | | |
| 66 |  | |  | | | Техника безопасности на уроках по подвижным играм | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – выполнять учебные действия в громкоречевой и умственной формах; использовать речь для регуляции своего действия.  ***Познавательные:*** *информационные* – поиск и выделение необходимой  информации из различных источников в разных формах | | | | |
| 67 |  | |  | | | Гимнастика – развитие гибкости, ловкости. Упражнения с гимнастической лавочкой | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  ***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 | | | | |
| 68 |  |  | | | | Подвижные игры  с мячами (прокат и ловля двумя руками) | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной  задачей и условиями ее реализации.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов  решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – задавать  вопросы; строить понятные для учителя высказывания | | | | |
| 69 |  |  | | | | Развитие ловкости  и координации в подвижных играх (быстрые и ловкие, внимательные и меткие) | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы  решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** *планирование учебного*  *сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной  деятельности и сотрудничества с партнером; *взаимодействие –* формулировать  собственное мнение и позицию, строить понятные для партнера высказывания;  вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и  синтаксическими нормами родного языка, слушать собеседника | | | | |
| 70 |  |  | | | | Гимнастика – акробатические упражнения на развитие гибкости | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного  результата при решении задачи. ***Познавательные:*** *знаково-символические средства* –  создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель  совместной деятельности и пути ее достижения | | | | |
| 71 |  |  | | | | Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх с баскетбольными мячами | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *контроль* – использовать установленные правила в контроле  способа решения учебной задачи. ***Познавательные:*** *общеучебные* –  самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем.  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – аргументировать  свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве  совместной деятельности | | | | |
| 72 |  |  | | | | Гимнастика – акробатические упражнения, силовые элементы в укреплении и развитии ловкости и силы | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  ***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – использовать  знаково-символические средства для решения учебных задач.  ***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – задавать вопросы; строить  понятные для учителя высказывания; формулировать собственное  мнение и позицию, строить понятные для партнера высказывания | | | | |
| 73 |  | |  | | | Развитие координации в подвижных играх посредством упражнений с мячами. Игра «Метко в цель» | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *контроль* – соотносить способ действия и его результат  с заданным эталоном. ***Познавательные:*** *общеучебные* – ориентироваться  в разнообразии способов решения задач; л*огические:* подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделение существенных признаков;  подведение под правило; установление причинно-следственных связей;  построение рассуждения, обобщение. ***Коммуникативные:*** *планирование*  *учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы  взаимодействия | | | | |
| 74 |  | | | |  | Развитие координации и быстроты движения, мышления в подвижных играх «Мяч капитану», «Освободись от мяча» | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – выполнять учебные действия в громкоречевой  и умственных формах. ***Познавательные:*** *общеучебные* – использовать  общие решения задач; информационные поиск и выделение необходимой  информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок,  таблицы, схема, диаграммы); сбор информации (извлечение необходимой  информации из различных источников); обработка и анализ информации;  передача информации устным способом. ***Коммуникативные:***  *взаимодействия* – задавать вопросы, строить понятные для учителя высказывания |
| 75 |  | | | |  | Легкая атлетика – прыжки в высоту с места, с одного шага. Прыжки на возвышенность | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу;  *саморегуляция:* концентрация воли для преодоления интеллектуальных  затруднений и физических препятствий. ***Познавательные:*** *общеучебные* –  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; применять  правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями;  ориентироваться в разнообразии способов решения задач; осуществлять  рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать  процесс и результат деятельности; ставить. ***Коммуникативные:***  *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы; обращаться за  помощью; формулировать свои затруднения |
| 76 |  | | | |  | Развитие быстроты мышления в подвижных играх. «Мяч капитану», «Борьба за мяч» | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с  поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Познавательные:***  *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач;  *логические:* подведение под понятие на основе распознавания объектов,  выделение существенных признаков; подведение под правило; анализ, синтез,  сравнение, сериация; классификация по заданным критериям, установление  аналогий; установление причинно-следственных связей; построение рассуждения,  обобщение  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный  контроль; оценивать свое поведение; оказывать помощь |
| 77 |  | | | |  | Развитие  координации на подвижных играх: «Кто больше?», «Передача мячей» | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной  задачей и условиями ее реализации. ***Познавательные:*** *знаково-символические*  *средства* – создавать и прообразовывать модели и схемы для решения задач.  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный  контроль; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; *планирование учебного*  *сотрудничества:* задавать вопросы, необходимые для организации  собственной деятельности и сотрудничества с партнером, договариваться о  распределении функций и ролей в совместной деятельности |
| 78 |  | | | |  | Спортивная игра «Русская лапта».  Удар и ловля мяча | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной  задачей и условиями ее реализации. ***Познавательные:*** *общеучебные* – узнавать,  определять и называть объекты и явления в соответствии с содержанием учебного  предмета. ***Коммуникативные:*** *планирование* – задавать вопросы, необходимые  для организации своей деятельности и сотрудничества с партнером |
| **79** |  | | | |  | Подвижные игры – урок-соревнование  в эстафетах с мячом | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *коррекция* – использовать установленные правила в игре; *контроль*  *и самоконтроль –* сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном  с целью обнаружения отклонений от эталона. ***Познавательные:*** *общеучебные* –  контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. ***Коммуникативные:***  *управление коммуникацией* – определять общую цель совместной деятельности и пути  ее достижения |
| 80 |  | | | |  | Развитие координации и ловкости в подвижных играх: «Бег лошадок», «Переправа» | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной  задачей и условиями ее реализации.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения  поставленной задачи; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и  письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера.  ***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы,  обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |
| 81 |  | | | |  | Спортивная игра  «Русская лапта».  Ловля и осаливание игроков противника мячом | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *планирование* – определять последовательность промежуточных  целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы  деятельности при решении проблем различного характера; осознанно и  произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе  творческого и исследовательского характера ***Коммуникативные:*** *взаимодействие* –  задавать вопросы; строить понятные для партнера высказывания |
| 82 |  | | |  | | Подвижные игры  с мячами – «Мяч соседу», «Порази цель» | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в  познавательную.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и  результат действия.  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель  совместной деятельности и пути ее достижения |
| 83 |  | | |  | | Подвижные игры на развитие быстроты и реакции мышления: «Найди свой предмет», «Наведи порядок» | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения  конкретного результата при решении учебных задачи.  ***Познавательные:*** *информационные* – поиск и выделение необходимой  информации для достижения цели; *общеучебные* – осознанно и произвольно  строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого  и исследовательского характера. ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* –  осуществлять взаимный контроль и оценивать свои возможности |
| 84 |  | | |  | | Легкая атлетика – развитие прыгучести (прыжки через препятствия  и на возвышенность) | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной  задачей и условиями ее реализации. ***Познавательные:*** *общеучебные* – самостоятельно  выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно  строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и  исследовательского характера. ***Коммуникативные:*** *планирование учебного*  *сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия | | | |
| 85 |  | | |  | | Подвижная игра на развитие быстроты и смекалки: «Бег по станциям», «Займи свое место» | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | ***Регулятивные:*** *коррекция* – вносить дополнения и изменения в план и  способ действия для достижения необходимого результата. ***Познавательные:***  *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;  осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме,  в том числе творческого и исследовательского характера. ***Коммуникативные:***  *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении  функций и ролей в совместной деятельности | | | |
| 86 |  | | |  | | Подвижные игры на внимание и быстроту мышления: «Мяч в колонне», «Смена мест» | **Кроссовая подготовка 7ч**  **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | ***Регулятивные:*** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные  правила в контроле способа решений; *саморегуляция* – концентрация воли  для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;  стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.  ***Познавательные:*** *информационные* – поиск и выделение необходимой  информации для достижения успеха в играх. ***Коммуникативные:***  *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее достижения | | | |
| 87 |  | | |  | | Легкая атлетика – развитие силы и быстроты движения верхнего плечевого пояса и глазомера | **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач;  осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме,  в том числе творческого и исследовательского характера.  ***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – задавать  вопросы, необходимые для деятельности с учителем | | | |
| 88 |  | | |  | | Подвижные игры на развитие прыгучести и быстроты движения:  «Солнышко», «На перегонки со скакалкой» | **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – ставить новые учебные задачи в сотрудничестве  с учителем; *саморегуляция* – концентрация воли для преодоления интеллектуальных  затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального  состояния для решения различных задач. ***Познавательные:*** *знаково-символические*  *средства* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.  ***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – задавать  вопросы для организации своей деятельности | | | |
| 89 |  | | |  | | Развитие быстроты в занятиях по легкой атлетике. Бег с форой, челночный бег, бег с горы | **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в  познавательную.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – самостоятельно формулировать и  выделять учебную/познавательную цель.  ***Коммуникативные:*** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные  для учителя и одноклассников высказывания | | | | |
| 90 |  | | |  | | Развитие координации и скорости мышления во встречных эстафетах. «Переправа», «Кто раньше» | **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | ***Регулятивные:*** *контроль и самоконтроль* – соотносить способ действия и  его результат с заданным эталоном; *саморегуляция* – концентрация воли для  преодоления интеллектуальных затруднений и физ  ических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для  решения различных задач.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы  решения поставленных задач.  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль,  оценивать свое поведение, оказывать помощь товарищам | | | | |
| 91 |  | | |  | | Подвижные игры для развития гибкости и ловкости: «Защита укреплений», «Кошки и мышки» | **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с  поставленной задачей и условиями ее реализации; *саморегуляция* –  концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и  физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для  решения различных задач.  ***Познавательные:*** *знаково-символические* *средства*– использовать  знаково-символические средства для решения учебно-практических  и познавательных задач.  ***Коммуникативные:*** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели,  функции участников, способы взаимодействия | | | | |
| 92 |  | | | |  | Легкая атлетика – развитие выносливости в беге на длинные | **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять установленные правила в планировании  способа решений; *саморегуляция* – концентрация воли для преодоления  интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация  эмоционального состояния для решения различных задач. ***Познавательные:***  *информационные* – поиск и выделение необходимой информации для  выполнения поставленной задачи. ***Коммуникативные:*** *инициативное*  *сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью и самому предлагать помощь | | | | |
| 93 |  | | | |  | Метание мяча в легкой атлетике, развитие скорости. Игра «Мяч не теряй» | ***Легкая атлетика 10 ч***  ***Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей*** | ***Регулятивные:*** *целеполагание* – преобразовывать познавательную задачу в  практическую. ***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – создавать  и преобразовывать модели и схемы для решения учебных задач.  ***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы,  обращаться за помощью, объяснять свои затруднения | | | | |
| 94 |  | | | |  | Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. «Встречные эстафеты» | **Ходьба и бег** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Регулятивные:*** *планирование* – применять установленные правила в  планировании способа решения. **Познавательные:** *общеучебные* –  контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  ***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – проявлять  активность во взаимодействии для решения коммуникативных  и познавательных задач | | | | |
| 95 |  | | | |  | Легкая атлетика – развитие прыгучести  и развитие силы ног  в прыжках.  Игра «Кенгуру» | **Ходьба и бег** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Регулятивные:*** *контроль* – соотносить способ действия и его результат с  заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от эталона. ***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – использовать  модели и схемы для решения задачи. ***Коммуникативные:*** *планирование учебного*  *сотрудничества* – формулировать собственное мнение и позицию для получения  хорошего результата | | | | |
| 96 |  | | | |  | Легкая атлетика. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Развитие силы в упражнениях с набивными мячами | **Ходьба и бег** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной  задачей и условиями ее реализации; *саморегуляция* – концентрация воли для  преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;  стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.  ***Познавательные:*** *информационные* – поиск и выделение необходимой  информации из различных источников. ***Коммуникативные:*** *планирование*  *учебного сотрудничества* – задавать вопросы для организации своей деятельности . | | | | |
| 97 |  | | | |  | Легкая атлетика – метание мяча  с места с поворотом.  Игра «Мяч соседу» | **Прыжки** с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Регулятивные:*** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной  задачей и условиями ее выполнения. ***Познавательные:*** *общеучебные* –  контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  ***Коммуникативные:*** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы,  обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | | | | |
| 98 |  | | | |  | Метание мяча на дальность, соблюдая технику. Метание  в цель из раздела «Лапта» | **Прыжки** с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Регулятивные:*** *коррекция* – вносить необходимые коррективы в действие  после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  ***Познавательные:*** *знаково-символические средства* – создавать и преобразовывать  модели для решения задач.  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и  пути ее достижения | | | | |
| 99 |  | | | |  | Легкая атлетика – бег.  Эстафета 4–50 м.  Силовые упражнения с мячами | **Прыжки** с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–-5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | ***Регулятивные:*** *учебные действия* – выполнять учебные действия в материализованной  форме. ***Познавательные:*** *общеучебные* – ставить  и формулировать проблемы для решения поставленной задачи.  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель  и пути ее достижения | | | | |
| 100 |  | | | |  | Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бег 30 м, подтягивание и отжимание | **Метание** малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения  положительного результата на конец учебного года; *саморегуляция* – концентрация  воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;  стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.  ***Познавательные:*** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и пути ее  достижения | | | | | |
| 101 |  | | | |  | Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – челночный бег, прыжки в длину с места | **Метание** малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения положительного  результата на конец учебного года; *саморегуляция* – концентрация воли для  преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;  стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и  результат деятельности.  ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* – определять общую цель и  пути ее достижения | | | | | |
| 102 |  | | | |  | Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бросок набивного мяча, бег 1000 м | **Подвижные игры** | ***Регулятивные:*** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения  положительного результата на конец учебного года; *саморегуляция* – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и  физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для  решения различных задач.  ***Познавательные:*** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и  результат деятельности. ***Коммуникативные:*** *управление коммуникацией* –  определять общую цель и пути ее достижения | | | | | |