Администрация города Дубны

Управление народного образования

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Дубны Московской области»**

**(ШКОЛА № 5)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«УТВЕРЖДАЮ»

директор школы №

\_\_\_\_\_5\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.И.Стенгач

приказ № 39/01-19 от 30.08.2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

УЧЕБНОГО КУРСА \_\_\_\_\_\_\_Физическая культура\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ИЗУЧАЕМОГО НА \_\_\_базовом уровне\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

КЛАСС \_\_\_\_\_\_\_\_5«Б»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. учителя \_Филиппов Александр Валерьевич \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рассмотрено на заседании

педагогического совета № 6

от 30.08.2019 года.

2019 год

**Рабочая программа по физической культуре**

**5 класс**

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана на основе авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начальногообщего образования (ФГОС НОО) утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 по физической культуре, ООП НОО МОУ СОШ № 5 г. Дубны..

Тип программы: базовая по физической культуре.

Реализация учебной программы обеспечивается учебником Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012., включенным в Федеральный Перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015 – 2016 учебный год.

Форма организации учебных занятий: классно-урочная система.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа ориентирована на детей с **основной физкультурной группой**. Дети с **подготовительной** физкультурной группой освобождаются от сдачи всех нормативов и имеют ограничение в беге.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, (баскетбол, волейбол) входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (пришкольные спортивные площадки), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Место предмета в базисном учебном плане:**

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

Программа рассчитана на 3 часа в неделю. Всего: 99 часов (33 учебные недели).

**УМК:**

* Лях В. И. Физическая культура. 1-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012.
* Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2010.

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА**

**5 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, физическую работоспособность. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

**В результате изучения темы *учащиеся научатся:***

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

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности

**Способы физкультурной деятельности**

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

В результате изучения темы **учащиеся научатся:**

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

***Учащиеся получат возможность научиться***:

* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика**»

Строевые упражнения: повороты «Направо!», «Налево!», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два.

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках с согнутыми ногами, стойка на лопатках с согнутыми ногами, перекатом вперед в упор присев.

Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, упор стоя, подтягивание из виса лёжа, поднимание туловища.

**Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика**»

Изучение основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей:

* строевые упражнения;
* беговые и прыжковые упражнения;
* равномерный медленный бег;
* бег с изменением длины и частоты шагов;
* бег 30 метров с высокого старта;
* прыжок в длину с места;
* прыжок в шаге с разбега с приземлением на две ноги;
* прыжок в длину с разбега, многоскоки;
* 8 прыжков;
* метание мяча в цель;
* метание мяча на дальность.

Освоения умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

* броски и ловля мяча над собой;
* ведение мяча стоя на месте правой, левой рукой и поочерёдно;
* ведение мяча правой, левой рукой в полуприседе и в полном приседе;
* броски мяча двумя руками снизу в кольцо.

Освоения умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

* броски и ловля мяча в парах;
* броски и ловля мяча по круг,
* броски и ловля мяча отскоком от стены,
* броски и ловля мяча над собой.

**Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»**

***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:***

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

***На материале раздела «Легкая атлетика»:***

* «Не оступись»;
* «Пятнашки»;
* «Волк во рву»;
* «Кто быстрее»;
* «Горелки»; «Рыбки»;
* «Салки на болоте»;
* «Пингвины с мячом»;
* «Быстро по местам»;
* «К своим флажкам»;
* «Точно в мишень»;
* «Третий лишний».

***На материале раздела «Спортивные игры»***

*Баскетбол:* подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Волейбол:* подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**В результате учащиеся научатся**:

* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Учащиеся получат возможность научиться***:

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* выполнять передвижения на лыжах.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты следующие результаты.

**Личностные результаты**

* Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.
* Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
* Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
* Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
* Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
* Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
* Определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
* Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
* Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
* Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
* Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
* Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
* Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**ПРОГРАММА 5 класс (102 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
|  | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
|  | Подвижные игры | 20 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 17 |
|  | Легкоатлетические упражнения | 20 |
|  | Кроссовая подготовка | 20 |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола | 22 |
|  | **Итого** | **102** |

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30м с высокого старта, сек | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | без учета времени | | | | | |

**Учебно-методическое обеспечение:**

* Стенка гимнастическая.
* Скамейка гимнастическая жёсткая.
* Комплект навесного оборудования.
* Мячи: набивной, малый теннисный, малый мягкий, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
* Скакалка детская.
* Мат гимнастический.
* Кегли.
* Обруч пластиковый детский.
* Планка для прыжков в высоту.
* Стойка для прыжков в высоту.
* Флажки: размёточные с опорой, стартовые.
* Лента финишная.
* Рулетка измерительная.
* Лыжи детские.
* Щит баскетбольный тренировочный.
* Сетка для переноса и хранения мячей.
* Сетка волейбольная.
* Стол, сетка и ракетки для игры в настольный теннис.
* Аптечка.
* Аудиозаписи. Аудиомагнитофон.

**Дополнительная литература:**

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-1 классы : комплексная про-  
   грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Про-  
   свещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -  
   М. : ООО «Фирма "Издательство ACT"», 2012.
3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура : учебник для учащихся *\-4* классов начальной школы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2009.
4. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 2009.
6. *Школьникова, К В. Я* иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2010.
7. *Ковалъко, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1^4 классы / В. И. Ковалько. - М.:Вако, 2010.

**2.Интернет-ресурсы:**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : [http HYPERLINK "http://festival/" HYPERLINK "http://festival/" HYPERLINK "http://festival/":// HYPERLINK "http://festival/" HYPERLINK "http://festival/" HYPERLINK "http://festival/"festival](http://festival/). 1 [september HYPERLINK "http://september.ru/" HYPERLINK "http://september.ru/" HYPERLINK "http://september.ru/". HYPERLINK "http://september.ru/" HYPERLINK "http://september.ru/" HYPERLINK "http://september.ru/"ru HYPERLINK "http://september.ru/" HYPERLINK "http://september.ru/" HYPERLINK "http://september.ru/"/](http://september.ru/)  
articles/576894

Учительский портал. - Режим доступа : [http HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511":// HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"www HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511". HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"uchportal HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511". HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"ru HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"/ HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"load HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"/102- HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"l HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511" HYPERLINK "http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511"-0-13511](http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511)

К уроку.ru. -Режим доступа : [http HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958":// HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"www HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958". HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"k HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"- HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"yroky HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958". HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"ru HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"/ HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"load HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"/71- HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"l HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958" HYPERLINK "http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958"-0-6958](http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958)

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : [http HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx":// HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"www HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx". HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"it HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"- HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"n HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx". HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"ru HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"/ HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"communities HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx". HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx" HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx"aspx](http://www.it-n.ru/communities.aspx)

[Pedsovet HYPERLINK "http://pedsovet.su/" HYPERLINK "http://pedsovet.su/" HYPERLINK "http://pedsovet.su/". HYPERLINK "http://pedsovet.su/" HYPERLINK "http://pedsovet.su/" HYPERLINK "http://pedsovet.su/"Su](http://pedsovet.su/). - Режим доступа : [http HYPERLINK "http://pedsovet.su/" HYPERLINK "http://pedsovet.su/" HYPERLINK "http://pedsovet.su/":// HYPERLINK "http://pedsovet.su/" HYPERLINK "http://pedsovet.su/" HYPERLINK "http://pedsovet.su/"pedsovet HYPERLINK "http://pedsovet.su/" HYPERLINK "http://pedsovet.su/" HYPERLINK "http://pedsovet.su/". HYPERLINK "http://pedsovet.su/" HYPERLINK "http://pedsovet.su/" HYPERLINK "http://pedsovet.su/"su](http://pedsovet.su/)

Ргошколу.Яи. — Режим доступа : [http HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/" HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/" HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/":// HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/" HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/" HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/"www HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/" HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/" HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/". HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/" HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/" HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/"proshkolu HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/" HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/" HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/". HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/" HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/" HYPERLINK "http://www.proshkolu.ru/"ru](http://www.proshkolu.ru/)

Педсовет.о^. - Режим доступа : [http HYPERLINK "http://pedsovet.org/" HYPERLINK "http://pedsovet.org/" HYPERLINK "http://pedsovet.org/":// HYPERLINK "http://pedsovet.org/" HYPERLINK "http://pedsovet.org/" HYPERLINK "http://pedsovet.org/"pedsovet HYPERLINK "http://pedsovet.org/" HYPERLINK "http://pedsovet.org/" HYPERLINK "http://pedsovet.org/". HYPERLINK "http://pedsovet.org/" HYPERLINK "http://pedsovet.org/" HYPERLINK "http://pedsovet.org/"org](http://pedsovet.org/)

**Календарно-тематическое планирование 5 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Тема урока** | **Решаемые проблемы** | **Понятия** | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | | |
| **Предметные**  **результаты** | **УУД** | **Личностные результаты** |
| **1** | **2** |  | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | 01.09 | 01.09 | Безопасное поведение на уроках | Как вести себя в спортивном зале? | Правила поведения  Шеренга.  Колонна.  Гимнастика.  Упражнение.  Техника  безопасности | **Научатся:** ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма | *Регулятивные:**целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу;  *планирование* - выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей  и условиями ее реализации.  *Познавательные:**общеучебные -* использовать общие приемы решения по-  ставленных задач; определять и кратко  характеризовать физическую культуру  как занятия физическими упражнениями,  подвижными и спортивными играми.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* - адекватная  мотивация учебной  деятельности.  *Нравственно-этическая ориентация —*умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 2 | 04.09 | 04.09 | Техника бега на короткие дистанции (до 60м) | Как правильно бегать? | Разминка ; ОРУ, специально беговые упражнения, подвижная игра «Передача мяча в тоннеле» | **Научатся:** правильно бегать по дистанции; выполнять беговые упражнения, разминку ; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»; соблюдать правила взаимодействия с игроками | *Регулятивные:**целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу.  *Познавательные:**общеучебные -* использовать общие приемы решения поставленных задач.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -* ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие -*  формулировать собственное мнение | *Смыслообразование* - адекватная  мотивация учебной  деятельности (социальная, внешняя) |
| 3 | 05.09 | 05.09 | Спортивный калейдоскоп. Техника прыжка в длину с места | Что такое техника бега? | Беговая разминка, техника прыжка в длину с места  подвижная игра «Салки  с домом» | **Научатся:** выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; играть в подвижную игру «Салки с домом»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе) | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с постав-  ленной задачей и условиями ее реализации.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | *Нравственно-этическая ориентация —*  умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных  ситуаций |
| 4 | 08.09 | 08.09 | Контроль физических качеств: отжимания |  | Строевые команды; беговая разминка; | **Научатся:** выполнять усложненный вариант беговой разминки, движения под чтение специальных стихотворений; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу.  *Познавательные:**общеучебные* - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие —*  формулировать собственное мнение  и позицию | *Смыслообразование -* адекватная  мотивация учебной  деятельности.  *Нравственно-этическая ориентация—*умение не создавать конфликтов  и находить выходы  из спорных ситуаций |
| 5 | 11.09 | 11.09 | Эстафеты, спортивные игры по выбору | Как организовать эстафеты и проводить спортивные игры? | Спортивные игры | **Научатся:** проводить игры и эстафеты,самостоятельно | *Регулятивные:**планирование —* применять установленные правила в планировании способа решения задачи.  *Познавательные:**общеучебные -* контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества* — задавать  вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование —* мотивация, самооценка на основе критериев  успешной учебной  деятельности.  *Нравственно-этическая ориентация —*навыки сотрудничества в разных  ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное  решение |
| 6 | 12.09 | 12.09 | Контроль физических качеств: бег на 60 метров (быстрота). | Как стать быстрым? | Закаливание, физическая подготовка | **Научатся: о**риентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование —* применять установленные правила в планировании способа решения задачи.  *Познавательные:**общеучебные -* контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  *Коммуникативные:*планирование  учебного сотрудничества — задавать  вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование —* мотивация, самооценка на основе критериев  успешной учебной  деятельности.  *Нравственно-этическая ориентация —*навыки сотрудничества в разных  ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное  решение |
| 7 | 15.09 | 15.09 | «Техника метания мяча на дальность» | Как правильно и точно выполнять метание мяча? | Теннисный мяч | **Знают,** как возникла физическая культура в Древнем мире.  **Научатся** выполнять разминку в движении, метание мешочка (мяча) на дальность, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру «Жмурки»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные: целеполагание —* формулировать учебные задачи вместе  с учителем; *коррекция —* вносить изменения в план действия.  *Познавательные:* *общеучебные —* определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать  проблемы.  *Коммуникативные:* *планирование*  *учебного сотрудничества —* задавать  вопросы; *управление коммуникацией —*  координировать и принимать различные  позиции во взаимодействии | *Смыслообразование* — мотивация учебной деятельности (учебно-  познавательная) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | 18.09 | 18.09 | Контроль физических качеств: бег на 1 км. (выносливость). | Как стать выносливым? |  | **Научатся:** Технически правильно распределять силы по дистанции | *Регулятивные:**планирование -* выполнять действия в соответствии с постав-  ленной задачей и условиями ее реализации.  *Познавательные:**знаково-символические -* использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество —* ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника | *Смыслообразование* — мотивация учебной деятельности (учебно-  познавательная) |
| 9 | 19.09 | 19.09 | «Ритм и темп. Виды ритма и темпа» | Что такое ритм? Что такое темп? | Темп, ритм. | **Научатся:** понимать отличия разных способов передвижения; ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм»; метать мешочек (мяч) на дальность; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди» | *Регулятивные:* *целеполагание* — преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные* — осознанно строить сообщения в устной  форме.  *Коммуникативные:* *взаимодействие —*  задавать вопросы, формулировать свою  позицию | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать  нормам здоровье-  сберегающего по-  ведения |
| 10 | 22.09 | 22.09 | Контроль физических качеств : подтягивания из виса на высокой перекладине (сила). | Что такое подтягивания? | высокая перекладина | **Научатся: технически правильно выполнять двигательное действие** | *Регулятивные:* *целеполагание* — преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные* — осознанно строить сообщения в устной  форме.  *Коммуникативные:* *взаимодействие —*  задавать вопросы, формулировать свою  позицию | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать  нормам здоровье-  сберегающего по-  ведения |
| 11 | 25.09 | 25.09 | Повторение беговых упражнений и обучение техники бега на различные дистанции |  |  | **Научатся:** технически правильно выполнять двигательное действие | *Регулятивные:* *контроль и самоконтроль —* сличать способ действия и его  результат с заданным эталоном с целью  обнаружения отклонений и отличий  от эталона.  *Познавательные:* *общеучебные -* ориентироваться в разнообразии способов  решения задач.  *Коммуникативные:* *инициативное сотрудничество* — формулировать свои  затруднения | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 12 | 26.09 | 26.09 | Повторение комплекса ОРУ., беговые и силовые упражнения. Игра «Снайпер». | Как стать выносливым? | ОРУ | **Научатся:** технически правильно выполнять двигательное действие | *Регулятивные:**целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу.  *Познавательные:**общеучебные* - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие —*  формулировать собственное мнение  и позицию | *Смыслообразование -* адекватная  мотивация учебной  деятельности.  *Нравственно-этическая ориентация—*умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |
| 13 | 29.09 | 29.09 | Обучение техники бега в равномерном темпе (7 минут).Комплекс ОРУ ,беговые упражнения, силовые. | Что такое равномерный темп? | Режим дня, гигиена человека | **Научатся:** ориентироваться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в подвижную игру «Два Мороза» | *Регулятивные:**целеполагание - удер*живать учебную задачу; *осуществление*  *учебных действий* — использовать речь  для регуляции своего действия; *коррекция -* вносить изменения в способ  действия.  *Познавательные:**общеучебные -* ориентироваться в разнообразии способов  решения задач.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - проявлять активность  во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация -*уважительное отношение к чужому мнению.  *Самоопределение —*  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни |
| 14 | 02.10 | 02.10 | Техника бега по дистанции, беговые упражнения, силовые упражнения. Игра «Снайпер». | изучение техники бега и упражнений | техника бега | **Научатся: технически правильно выполнять двигательное действие** | *Регулятивные:**целеполагание - удер*живать учебную задачу; *осуществление*  *учебных действий* — использовать речь  для регуляции своего действия; *коррекция -* вносить изменения в способ  действия.  *Познавательные:**общеучебные -* ориентироваться в разнообразии способов  решения задач.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - проявлять активность  во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация -*уважительное отношение к чужому мнению.  *Самоопределение —*  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни |
| 15 | 03.10 | 03.10 | Развитие выносливости (бег 7 минут, беговые упражнения).Утренняя зарядка. Игра "Снайпер" | Как правильно бегать по дистанции в заданном темпе | техника бега,выносливость | **Научатся:** организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Регулятивные:** *коррекция* - вносить  коррективы в выполнение правильных  действий упражнений; сличать способ  действия с заданным эталоном.  **Познавательные:** *общеучебные -* ста-  вить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -* обращаться за помощью;  *взаимодействие -* строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация —*  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость |
| 16 | 06.10 | 06.10 | Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры. | Каковы правила при проведении подвижных игр? | Различные  названия игр. Что такое правила? | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |
| 17 | 09.10 | 09.10 | Утренняя зарядка, беговые и силовые упражнения. Игра «Снайпер». | Как правильно бегать? | беговые и силовые упражнения | **Научатся:** технически правильно выполнять двигательное действие | *Регулятивные:* *целеполагание* — удерживать познавательную задачу и при-  менять установленные правила.  *Познавательные:* *общеучебные -*  контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  *Коммуникативные:* *управление коммуникацией -* осуществлять взаимный  контроль | *Нравственно-этическая ориентация —*  умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |
| 18 | 10.10 | 10.10 | Техника бега по залу, беговые упражнения и силовые. Утренняя зарядка | что такое техника бега? | утренняя зарядка | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации | *Регулятивные:**целеполагание -* формировать и удерживать учебную задачу;  *прогнозирование* - предвидеть уровень  усвоения знаний, его временных характеристик.  *Познавательные:**общеучебные -* выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  формулировать свои затруднения; ста-  вить вопросы, вести устный диалог | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие и своей ответственности  за выполнение  долга |
| 19 | 13.10 | 13.10 | Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Тестирование на время упражнения со скакалкой | Какие существуют  упражнения на координацию? | комплекс ОРУ | **Научатся:** выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; играть в подвижную игру «Совушка» | *Регулятивные:* *целеполагание —* формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  *Познавательные:* *общеучебные* - выбирать наиболее эффективные способы  решения задачи.  *Коммуникативные:* *инициативное сотрудничество -* проявлять активность  во взаимодействии для решения задач | *Самоопределение —*  внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическая культура |
| 20 | 16.10 | 16.10 | Бег на выносливость (7мин.),утренняя зарядка. Игра "Снайпер». | Как правильно бегать? | Бег по залу | **Научатся:** технически правильно выполнять двигательное действие | *Регулятивные:* целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  *Познавательные:* общеучебные -  контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  *Коммуникативные:* управление коммуникацией - осуществлять взаимный  контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |
| 21 | 17.10 | 17.10 | Обучение упражнениям с волейбольным мячом | Каковы правила  выполнения упражнения с мячом | волейбольный мяч | **Научатся:** технически правильно выполнять упражнение | *Регулятивные:**целеполагание -* формулировать учебную задачу; *планирование -*  адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* - подводить под понятие на основе распознания объектов,  выделения существенных признаков.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределение -*  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни |
| 22 | 20.10 | 20.10 | Передача, ведение и ловля мяча | Как правильно выполнять передачу,ловлю и ведение? | разновидности передачи, ловли и ведение мяча | **Научатся:** технически правильно выполнять двигательное действие | *Регулятивные:* целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  *Познавательные:* общеучебные -  контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  *Коммуникативные:* управление коммуникацией - осуществлять взаимный  контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |
| 23 | 23.10 | 23.10 | Бег на выносливость, утренняя зарядка, беговые упражнения. Игра. | Как правильно распределить силы по дистанции? | бег на выносливость | **Научатся: технически правильно выполнять двигательное действие** | *Регулятивные:* целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  *Познавательные:* общеучебные -  контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  *Коммуникативные:* управление коммуникацией - осуществлять взаимный  контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |
| 24 | 24.10 | 24.10 | Развитие выносливости (бег 10 минут),челночный бег, утренняя зарядка. Игра «Снайпер». | Что такое физминутки? | Физминутка,  здоровье человека | **Научатся:** ориентироваться в понятии «физкультминутка»; маршировать под стихотворения; выполнять физкультминутку; играть в игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* *целеполагание* — преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные* — осознанно строить сообщения в устной  форме.  *Коммуникативные:* *взаимодействие —*  задавать вопросы, формулировать свою  позицию | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 25 | 27.10 | 27.10 | Эстафеты | Что такое эстафеты? | эстафеты | **Научатся:** выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* *целеполагание* — преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные* — осознанно строить сообщения в устной  форме.  *Коммуникативные:* *взаимодействие —*  задавать вопросы, формулировать свою  позицию | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 26 | 07.11 | 07.11 | Лазание по гимнастической стенке | Что такое гимнастическая стенка? | Гимнастическая стенка | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее  реализации.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |
| 27 | 08.11 | 08.11 | Подвижные игры | Каковы правила при проведении подвижных игр? | Различные  названия игр. Что такое правила? | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |
| 28 | 11.11 | 11.11 | Урок веселый стих «Выполнение упражнений под музыку и стихи. | Как выполнять упражнения под музыку | Упражнения | **Научатся:** выполнять упражнения, в том числе с мячом, под стихотворное сопровождение; выполнять физкультминутку | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий* - использовать речь для регуляции своего действия.  *Познавательные:**общеучебные -* при-  менять правила и пользоваться инструкциями.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение -*  проявляют положительное отношение к школе,  к занятиям физической культурой |
| 29 | 14.11 | 14.11 | Лазание по гимнастической стенке | Что такое гимнастическая стенка? | Гимнастическая стенка | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее  реализации.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |
| 30 | 15.11 | 15.11 | Строевые упражнения | Что такое строевые упражнения? | Строевые упражнения | **Научатся:** выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву» | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий* - использовать речь для регуляции своего действия.  *Познавательные:**общеучебные -* при-  менять правила и пользоваться инструкциями.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение -*  проявляют положительное отношение к школе,  к занятиям физической культурой |
| 31 | 18.11 | 18.11 | Урок познавательная гимнастика | Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо  знать и выполнять? | Гимнастика.  Упражнение.  Команды  учителя.  Правила  поведения | **Научатся:** ориентироваться в понятии *гимнастика*; характеризовать роль и значение гимнастики в жизни человека; играть в подвижную игру «Волк во рву»; отбирать и выполнять комплексы упражнений для гимнастики в соответствии с изученными правилами | *Регулятивные:* *целеполагание —* формулировать и удерживать учебную за-  дачу.  *Познавательные:* *общеучебные —*  использовать общие приемы решения  задач.  *Коммуникативные:* *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы и обращаться за помощью | *Смыслообразование* — адекватная  мотивация учебной  деятельности (социальная, учебно-познавательная,  внешняя) |
| 32 | 21.11 | 21.11 | Упражнения на кольцах | Как выполнять упражнения на кольцах? | Кольца | **Научатся:** выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки | *Регулятивные:* *целеполагание —* преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные* — использовать общие приемы решения по-  ставленных задач.  *Коммуникативные:* *инициативное сотрудничество —* ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* - самооценка  на основе критериев успешной деятельности |
| 33 | 22.11 | 22.11 | Кувырок вперед | Как выполнить кувырок вперед? | Кувырок вперед | **Научатся:** выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка» | *Регулятивные:* *целеполагание* — удерживать познавательную задачу и при-  менять установленные правила.  *Познавательные:* *общеучебные -*  контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  *Коммуникативные:* *управление коммуникацией -* осуществлять взаимный  контроль | *Нравственно-этическая ориентация —*  умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |
| 34 | 25.11 | 25.11 | ОРУ Лазание по гимнастическому канату | Какие правила лазания по гимнастическому канату | Канат | **Научатся:** организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату. | *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 | *Самоопределение —*  готовность и способность к саморазвитию |
| 35 | 28.11 | 28.11 | Упражнения на кольцах | Как выполнять упражнения на кольцах? | Кольца | **Научатся:** выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки | *Регулятивные:* *целеполагание —* преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные* — использовать общие приемы решения по-  ставленных задач.  *Коммуникативные:* *инициативное сотрудничество —* ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* - самооценка  на основе критериев успешной деятельности |
| 36 | 29.11 | 29.11 | ОРУ. Подвижные игры «Лазание по гимнастической стенке» | Что такое гимнастическая стенка? | Гимнастическая стенка | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее  реализации.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |
| 37 | 02.12 | 02.12 | Лазание по гимнастической стенке | Что такое гимнастическая стенка? | Гимнастическая стенка | **Научатся:** выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши» | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее  реализации.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |
| 38 | 05.12 | 05.12 | Лазание по гимнастической стенке | Что такое гимнастическая стенка? | Гимнастическая стенка | **Научатся:** выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши» | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее  реализации.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |
| 39 | 06.12 | 06.12 | Урок быстрые ножки «Ходьба по канату босыми ногами» | Какие правила лазания по гимнастическому канату | Канат | **Научатся:** организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату. | *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 | *Самоопределение —*  готовность и способность к саморазвитию |
| 40 | 09.12 | 09.12 | Подвижные игры | Каковы правила при проведении подвижных игр? | Различные  названия игр. Что такое правила? | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |
| 41 | 12.12 | 12.12 | Лазание по гимнастической стенке | Что такое гимнастическая стенка? | Гимнастическая стенка | **Научатся:** выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Ловля обезьян» (второй вариант) | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее  реализации.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |
| 42 | 13.12 | 13.12 | ОРУ. Мы растем вверх | Что такое упражнения? | Упражнения, гимнастика | **Научатся:** выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву» | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий* - использовать речь для регуляции своего действия.  *Познавательные:**общеучебные -* при-  менять правила и пользоваться инструкциями.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение -*  проявляют положительное отношение к школе,  к занятиям физической культурой |
| 43 | 16.12 | 16.12 | Преодоление полосы препятствий | Что такое полоса препятствий? | Полоса препятствий | **Научатся:** преодолевать полосу препятствий,выполнять упражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |
| 44 | 19.12 | 19.12 | Лазание по гимнастической стенке | Что такое гимнастическая стенка? | Гимнастическая стенка | **Научатся:** выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее  реализации.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |
| 45 | 20.12 | 20.12 | Быстро движемся мы вверх. Лазание и передвижение по гимнастической стенке | Что такое гимнастическая стенка? | Гимнастическая стенка | **Научатся:** выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Волк во рву» | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее  реализации.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |
| 46 | 23.12 | 23.12 | Подвижные игры | Каковы правила при проведении подвижных игр? | Различные  названия игр. Что такое правила? | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |
| 47 | 26.12 | 26.12 | Подвижные игры | Каковы правила при проведении подвижных игр? | Различные  названия игр. Что такое правила? | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |
| 48 | 27.12 | 27.12 | Игровые упражнения ловкий мяч | Каковы правила метания теннисного  мяча? Как правильно  поставить руку при метании? | Теннисный  мяч. Цель.  Техника метания | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *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 | *Нравственно-этическая ориентация —*  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость |
| 49 | 09.01 | 09.01 | ОРУ Полоса препятствий. Урок познай себя | Что такое полоса препятствий? | Полоса препятствий | **Научатся:** преодолевать полосу препятствий,выполнять упражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |
| 50 | 10.01 | 10.01 | ОРУ Урок веселая скакалка. «Прыжки на скакалках» | Какова поэтапность  при обучении прыжкам со скакалкой? | Скакалка | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *Регулятивные:**контроль и самоконтроль —* использовать установленные  правила в контроле способа решения.  *Познавательные:**общеучебные —* ста-  вить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества —* договариваться о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие |
| 51 | 13.01 | 13.01 | ОРУ. Подвижная игра «День и ночь» | Каковы правила при проведении подвижных игр? | Различные  названия игр. Что такое правила? | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |
| 52 | 16.01 | 16.01 | ОРУ. Урок веселые лыжи. Лыжный кросс | Почему необходимо  соблюдать технику  безопасности на занятиях по лыжной  подготовке? | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 53 | 19.01 | 19.01 | ОРУ. Техника смело ступай на лыжню | Какова подготовка  спортинвентаря для занятий на лыжах? | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 54 | 20.01 | 20.01 | ОРУ. Урок веселый спуск | Почему необходимо  соблюдать технику  безопасности на занятиях по лыжной  подготовке? | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:** выполнять строевое упражнение «ходьба змейкой и по кругу», разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру «Удочка»; организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!» | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 55 | 23.01 | 23.01 | Техника ступающего шага на лыжах | Что такое «ступающий шаг?» Каковы  его преимущества  в начальной стадии  обучения катанию  на лыжах? | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 56 | 26.01 | 26.01 | Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж | Каковы правила поворота переступанием вокруг пяток лыж? | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 57 | 27.01 | 27.01 | ОРУ. Урок весело мы тянем | Какие правила лазания по гимнастическому канату | Канат | **Научатся:** организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату. | *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 | *Самоопределение —*  готовность и способность к саморазвитию |
| 58 |  |  | Техника скользящего шага на  лыжах без палок | Каковы правила скользящего шага на лыжах без палок? | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; выполнять ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, повороты переступанием на лыжах | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 59 |  |  | Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок | Каковы правила спуска в основной стойке на лыжах без палок ? | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 60 |  |  | ОРУ Весело мы едем по лыжне. | Каковы правила надевания, снятия и пере-  носки лыж в школу? | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 61 |  |  | Техника скользящего шага  с палками на лыжах | Как передвигаться  скользящим шагом с палками? | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 62 |  |  | Упражнения со скакалками | Какова поэтапность  при обучении прыжкам со скакалкой? | Скакалка | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *Регулятивные:**контроль и самоконтроль —* использовать установленные  правила в контроле способа решения.  *Познавательные:**общеучебные —* ста-  вить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества —* договариваться о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие |
| 63 |  |  | Техника торможения палками на лыжах | Каковы правила торможения палками на лыжах? | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 64 |  |  | Движение змейкой на лыжах с палками | Каковы правила движение змейкой на лыжах с палками? | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка |  | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 65 |  |  | Прыжки через скакалку | Какова поэтапность  при обучении прыжкам со скакалкой? | Скакалка | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *Регулятивные:**контроль и самоконтроль —* использовать установленные  правила в контроле способа решения.  *Познавательные:**общеучебные —* ста-  вить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества —* договариваться о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие |
| 66 |  |  | Контрольный урок по лыжной подготовке | Каковы правила быстрого снимания  и надевания лыж и палок в экстремальных условиях? | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:** играть в подвижную игру «Юла»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 67 |  |  | Общеразвивающие упражнения  с малыми мячами | Каковы правила метания теннисного  мяча? Как правильно  поставить руку при метании? | Теннисный мяч, цель. техника метания | **Научатся:** выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки» | *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 | *Нравственно-этическая ориентация —*  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость |
| 68 |  |  | Прыжки через скакалку | Какова поэтапность  при обучении прыжкам со скакалкой? | Скакалка | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *Регулятивные:**контроль и самоконтроль —* использовать установленные  правила в контроле способа решения.  *Познавательные:**общеучебные —* ста-  вить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества —* договариваться о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие |
| 69 |  |  | Броски и ловля мяча в парах | Каковы правила  развития быстроты  при передаче баскетбольного мяча и его  ловли? | Бросок, ловля, баскетбол | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *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 ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |
| 70 |  |  | Разновидности бросков мяча одной рукой | Каковы правила  развития быстроты  при броске баскетбольного мяча одной рукой? | Бросок, ловля, баскетбол | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *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 ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |
| 71 |  |  | Прыжки через скакалку | Какова поэтапность  при обучении прыжкам со скакалкой? | Скакалка | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *Регулятивные:**контроль и самоконтроль —* использовать установленные  правила в контроле способа решения.  *Познавательные:**общеучебные —* ста-  вить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества —* договариваться о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие |
| 72 |  |  | Ведение мяча на месте и  в движении | Каковы правила  ведения баскетбольного мяча ? | Бросок, ловля, баскетбол | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *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 ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |
| 73 |  |  | Броски мяча в кольцо способом «снизу» | Каковы правила  броска мяча в кольцо способом «снизу» ? | Бросок, ловля, баскетбол | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *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 ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |
| 74 |  |  | Стойка на лопатках | Как выполнить стойку на лопатках? | Мостик, стойка на лопатках | **Научатся:** ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  *Познавательные:* общеучебные -  контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  *Коммуникативные:* управление коммуникацией - осуществлять взаимный  контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |
| 75 |  |  | Броски мяча в кольцо способом «сверху» | Каковы правила  броска мяча в кольцо способом «снизу» ? | Бросок, ловля, баскетбол | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *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 ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |
| 76 |  |  | Подвижная игра с мячом «Охотники  и утки» | Каковы правила при проведении подвижных игр? | Различные  названия игр. Что такое правила? | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |
| 77 |  |  | Стойка на лопатках | Как выполнить стойку на лопатках? | Мостик, стойка на лопатках | **Научатся:** ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  *Познавательные:* общеучебные -  контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  *Коммуникативные:* управление коммуникацией - осуществлять взаимный  контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |
| 78 |  |  | Тестирование в наклоне вперед  из положения стоя | Каковы правила  выполнения упражнения «наклоны  вперед из положения стоя»? | Наклоны вперед | **Научатся:** выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *Регулятивные:**целеполагание -* формулировать учебную задачу; *планирование -*  адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* - подводить под понятие на основе распознания объектов,  выделения существенных признаков.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределение -*  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни |
| 79 |  |  | Упражнение на выносливость | Как работать над распределением сил по дистанции? | Секундомер, распределение сил по дистанции | **Научатся:** выполнять более сложный вариант бега по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Ночная охота»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решений.  *Познавательные:**общеучебные* - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -* проявлять активность  во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |
| 80 |  |  | Повторение акробатических элементов | Какие существуют  акробатические элементы? | Гимнастический мат, положения частей тела. | **Научатся:** выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки | *Регулятивные:**целеполагание -* формулировать учебную задачу; *планирование -*  адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* - подводить под понятие на основе распознания объектов,  выделения существенных признаков.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределение -*  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни |
| 81 |  |  | Повторение техники прыжка в длину с места | Как вести контроль  за развитием двигательных качеств? | Прыжок с места | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость | *Регулятивные:**целеполагание -* формировать и удерживать учебную задачу;  *прогнозирование* - предвидеть уровень  усвоения знаний, его временных характеристик.  *Познавательные:**общеучебные -* выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  формулировать свои затруднения; ста-  вить вопросы, вести устный диалог | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие и своей ответственности  за выполнение  долга |
| 82 |  |  | Тестирование в прыжке в длину с места | Как вести контроль  за развитием двигательных качеств? | Прыжок с места | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость | *Регулятивные:**целеполагание -* формировать и удерживать учебную задачу;  *прогнозирование* - предвидеть уровень  усвоения знаний, его временных характеристик.  *Познавательные:**общеучебные -* выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  формулировать свои затруднения; ста-  вить вопросы, вести устный диалог | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие и своей ответственности  за выполнение  долга |
| 83 |  |  | Повторение акробатических элементов | Какие существуют  акробатические элементы? | Гимнастический мат, положения частей тела. | **Научатся:** выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки | *Регулятивные:**целеполагание -* формулировать учебную задачу; *планирование -*  адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* - подводить под понятие на основе распознания объектов,  выделения существенных признаков.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределение -*  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни |
| 84 |  |  | Тестирование в подтягивании  на низкой перекладине из виса лежа | Какие правила в подтягивании  на низкой перекладине из виса лежа ? | Подтягивание, перекладина | **Научатся:** выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* *целеполагание* — преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные* — осознанно строить сообщения в устной  форме.  *Коммуникативные:* *взаимодействие —*  задавать вопросы, формулировать свою  позицию | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 85 |  |  | Метание малого мяча  в горизонтальную цель | Каковы правила метания теннисного  мяча? Как правильно  поставить руку при метании? | Теннисный мяч, цель. техника метания | **Научатся:** выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки» | *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 | *Нравственно-этическая ориентация —*  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость |
| 86 |  |  | Упражнения на уравновешивание предметов | Как выполнять упражнения на уравновешивание предметов? | Упражнения | **Научатся:** выполнять , упражнения на уравновешивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие | *Регулятивные:**целеполагание* - преобразовывать практическую задачу в познавательную.  *Познавательные:**общеучебные -* использовать общие приемы решения  задач.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  цели, обязанности участников, способы  взаимодействия | *Самоопределение -*  принятие образа  хорошего ученика |
| 87 |  |  | Тестирование в подъеме туловища из положения лѐжа на спине за 30 секунд | Каковы правила  выполнения упражнения «наклоны  вперед из положе-  ния лежа»? | Положение лежа | **Научатся:** выполнять ходьбу и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки» | *Регулятивные:**целеполагание -* формулировать учебную задачу; *планирование -*  адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* - подводить под понятие на основе распознания объектов,  выделения существенных признаков.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределение -*  самостоятельность  и личная ответственность за свои  поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 88 |  |  | Баскетбольные упражнения | Какие виды баскетбольных упражнений существуют ? | Бросок, ловля, баскетбол | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *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 ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |
| 89 |  |  | Упражнения на уравновешивание предметов | Как выполнять упражнения на уравновешивание предметов? | Упражнения | **Научатся:** выполнять , упражнения на уравновешивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие | *Регулятивные:**целеполагание* - преобразовывать практическую задачу в познавательную.  *Познавательные:**общеучебные -* использовать общие приемы решения  задач.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  цели, обязанности участников, способы  взаимодействия | *Самоопределение -*  принятие образа  хорошего ученика |
| 90 |  |  | Контрольный урок  по ведению, броску и ловле мяча | Каковы правила  по ведению, броску и ловле мяча? | Бросок, ловля, баскетбол | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *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 ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |
| 91 |  |  | Тестирование в беге на скорость на 30 м | Как усвоены командные действия при  выполнении ранее  изученных упражнений? | Скорость, бег | **Научатся:** выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *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 ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |
| 92 |  |  | Круговая тренировка | Что такое скорость?  бег по кругу? | Ускорение.  Отрезок.  Темп бега.  Техника бега.  Круг | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант) | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий* - выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -* вносить необходимые изменения и дополнения.  *Познавательные:**общеучебные -* ста-  вить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - задавать вопросы, про-  являть активность; использовать речь  для регуляции своего действия | *Самоопределение —*  готовность и способность к само-  развитию |
| 93 |  |  | Тестирование в челночном беге  3 ×10 м | Как контролировать  развитие двигательных качеств? | Кубики. Челночный  бег. Наклоны сидя | **Научатся:** выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку; упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий* - выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -* вносить необходимые изменения и дополнения.  *Познавательные:**общеучебные -* ста-  вить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - задавать вопросы, про-  являть активность; использовать речь  для регуляции своего действия | *Самоопределение —*  готовность и способность к само-  развитию |
| 94 |  |  | Метание мешочка на дальность | Каковы правила метания мешочка? Как правильно  поставить руку при метании? | Мешочек. Цель.  Техника метания | **Научатся:** выполнять упражнения на внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; играть в подвижную игру «Колдунчики»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *Регулятивные:**коррекция* - вносить  коррективы в выполнение правильных  действий упражнений; сличать способ  действия с заданным эталоном.  *Познавательные:**общеучебные -* ста-  вить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -* обращаться за помощью;  *взаимодействие -* строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация —*  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость |
| 95 |  |  | Круговая тренировка | Что такое скорость?  бег по кругу? | Ускорение.  Отрезок.  Темп бега.  Техника бега.  Круг | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант) | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий* - выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -* вносить необходимые изменения и дополнения.  *Познавательные:**общеучебные -* ста-  вить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - задавать вопросы, про-  являть активность; использовать речь  для регуляции своего действия | *Самоопределение —*  готовность и способность к само-  развитию |
| 96 |  |  | Основы правил игры в футбол | Каковы основные правила игры в футбол? | Футбол, мяч, аут | **Научатся:** выполнять шестиминутный бег на выносливость, удары по воротам; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решений.  *Познавательные:**общеучебные* - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -* проявлять активность  во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование -* мотивация  учебной деятельности |
| 97 |  |  | Знакомство  с эстафетами | Что такое эстафета? | Эстафета | **Научатся:** выполнять игру-разминку «Запрещѐнное движение», участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решений.  *Познавательные:**общеучебные* - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -* проявлять активность  во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование -* мотивация  учебной деятельности |
| 98 |  |  | Круговая тренировка | Что такое круговая тренировка? | Тренировка, вираж, передача эстафеты | **Научатся:** выполнять разминку в движении; проходить станции круговой тренировки; рационально использовать свободное время; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование* - составлять план и последовательность  действий, *контроль* - использовать установленные правила в контроле способа решений.  *Познавательные:**общеучебные* - ориентироваться в разнообразии способов  решения задач.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  общую цель и пути ее достижения | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека |
| 99 |  |  | Подвижные игры | Каковы личностные  результаты от приобретенных знаний,  умений и навыков? | Пройденные  названия качеств и подвижных игр | **Научатся:** выполнять беговую разминку; играть в подвижные игры (по выбору); подводить итоги года (значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности); осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр | *Регулятивные:**целеполагание* - преобразовывать практическую задачу в познавательную.  *Познавательные:**общеучебные -* использовать общие приемы решения  задач.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  цели, обязанности участников, способы  взаимодействия | *Самоопределение -*  принятие образа  хорошего ученика |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО»  рук-ль ШМО (ГМО)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Пр. №\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_2019 г. | «СОГЛАСОВАНО»  зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. |