


Краснодарский край
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №8 г Туапсе МО Туапсинский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30 августа 2017 в протокол № 1
Председатель  С.С.Леонев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) – начальное общее (1-4 классы)

Количество часов 396ч.

Учитель Гришина К. Н.

Программа разработана на основе: Физическая культура: программа, 1-4 классы. Р. И. Тарнопольская. Смоленск: Ассоциация 21 век, 2012 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре **разработана на основе** ООП НОО МБОУ СОШ №8 г.Туапсе, требований ФГОС НОО и реализуется средствами предмета «Физическая культура» на основе авторской программы Тарнопольской Р.И., Мишина Б.И. (УМК «Гармония»; издательство «Ассоциация 21 век», 2013г)

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель программы - формирование основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

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

В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения конкретного учебного предмета физическая культура.

Личностные результаты:	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none">• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;• проявлять дисциплинированность,	<ul style="list-style-type: none">• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	<ul style="list-style-type: none">• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;• излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. 	<ul style="list-style-type: none"> обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
---	--	--

Содержание начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура»

№ п/п	Разделы, темы	Классы				
		Авторская программа	1	2	3	4
1	Базовая часть	312	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Подвижные игры	72	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	72	18	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	81	18	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	81	18	21	21	21
2	Вариативная часть	90	18	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	90	18	24	24	24
	Итого	396	90	102	102	102

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Название раздела	Содержание
<p>«Основы знаний о физической культуре»</p> <p>Содержание раздела отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знания о природе (медико биологические основы деятельности); • знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); • знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). <p>Среди теоретических знаний, предлагаемых в про-</p>	<p>организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Понятие о физической культуре Движение – основа жизни и здоровья человека. Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>

<p>грамме, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам</p>	<p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>
<p>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</p> <p>Раздел содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.</p>	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Профилактика травматизма. Организация места занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, соблюдение техники безопасности. Правила оказания первой помощи при травмах.</p>
<p>«Спортивно-оздоровительная деятельность»</p> <p>Содержание раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, передача мяча в парах с отскоком от земли. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>

	<p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.</p>
--	--

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

1 класс

<i>Тема урока</i>	<i>Планируемые результаты (предметные)</i>
	Содержание урока (ученик должен знать)
Техника безопасности. Ознакомление со строевыми командами	Формировать представления о правилах безопасности и поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; дать общие представления о строевых командах и распоряжениях
Ознакомление со спортивным инвентарем .Прыжки на месте на двух ногах .	Формировать представления о разновидностях спортивного инвентаря и оборудования; учить быстро переодеваться и аккуратно складывать одежду; ознакомить с основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы; ознакомить с техникой выполнения прыжков на месте на двух ногах без определенного положения рук.
Техника выполнения прыжков на двух ногах с продвижением вперед.	Повторить правила поведения на уроках физической культуры; ознакомить с разнообразием общеразвивающих упражнений; учить выполнению прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед слева и справа от натянутого шнура.
Первая помощь при травмах Игра «Проверь себя» .	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни
Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением.	Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить упражнения зрительной гимнастики; совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах с небольшим продвижением вперед и назад.
Комплекс упражнений «Шел король по лесу».	Продолжить формирование представлений о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; повторить разученные ранее строевые упражнения; разучить упражнения зрительной гимнастики; совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах с небольшим продвижением вперед и назад.
Техника выполнения прыжков с продвижением влево - вправо. Упражнения на осанку.	Формировать представления о правильной осанке; повторить сведения о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями; совершенствовать выполнение прыжков на двух ногах с продвижением вперед – назад, влево – вправо;

	учить бегу с изменением направления по сигналу; повторить выполнение строевых упражнений, изученных ранее.
Спортивная одежда и обувь	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра.	Формировать представления о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; повторить строевые упражнения; ознакомить и разучить технику челночного бега с переносом кубиков.
Закрепление техники челночного бега. Выполнение строевых команд.	Формировать представления о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника; повторить строевые упражнения; закрепить технику выполнения челночного бега с переносом кубиков.
Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля	Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Формировать представления учащихся о личной гигиене; учить поворотам на месте; научить прыгать с высоты; совершенствовать технику выполнения прыжков.
Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	Формировать представления учащихся о личной гигиене; учить поворотам на месте; научить прыгать с высоты; совершенствовать технику выполнения прыжков.
Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.	Обучить выполнению многоскоков.

Первая помощь при травмах	В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы
Дыхательные упражнения. Выполнения прыжков в длину с разбега.	Формировать представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений; ознакомить с отталкиванием одной ногой при прыжках в длину с разбега, с многоскоками.
Техника выполнения метания мяча.Выполнение многоскоков.	Формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при метании; ознакомить с метанием малого мяча в горизонтальную цель; повторить выполнение многоскоков.
Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловишки».	Закреплять технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель; зафиксировать внимание детей на правильном исходном положении.
Закаливание . Техника метания мяча в цель.	Формировать представления о пользе закаливания организма в осеннее время года; закреплять технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель; зафиксировать внимание детей на правильном исходном положении.
Оказание первой помощи. Совершенствование техники метания. Игра .	Формировать представления об оказании первой помощи пострадавшим при занятиях физическими упражнениями в случаях попадания различных посторонних предметов в дыхательные пути, ухо, нос; повторить выполнение строевых упражнений; совершенствовать технику метания.
Упражнения с мячом .Перестроения.	Совершенствовать навыки детей в перестроениях; отрабатывать элементы баскетбола (попадание мячом в корзину).
Здоровый образ жизни младшего школьника. Упражнения с мячом.	Формировать представления детей о преимущества здорового образа жизни; совершенствовать навыки детей в перестроениях; отрабатывать элементы баскетбола (попадание мячом в корзину).

Передвижения в баскетболе. Игра.	Обучать передвижению в стойке баскетболиста при ведении мяча.
Совершенствование упражнений с мячом . Игра «Затейники».	Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; обучать передвижению в стойке баскетболиста при ведении мяча.
Лазание и перелазание.	Формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелазаниях
Здоровый образ жизни. Перестроения. Перенос гимнастических скамеек.	Продолжить формирование представления о здоровом образе жизни; повторить упражнения в перестроениях; обучить переноске гимнастических скамеек; формировать представления о безопасном поведении при лазании и перелазаниях.
Лазание по гимнастической стенке.	Продолжить формирование представления о пользе занятий физическими упражнениями на организм человека; обучать лазанию по гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном направлениях; закрепить владение способом захвата руками за рейку гимнастической стенки.
Игра «Пожарные на учении». Веселые старты	Совершенствовать технику строевых упражнений; овладеть навыками ползания на четвереньках, на полчетвереньках, активизировать игровую деятельность учащихся посредством использования на уроке игровых упражнений, основанных на уже усвоенных движениях.
Совершенствование техники лазания и перелазания. Игра «Дождик».	Формировать представления о требованиях безопасности и гигиены занятий упражнениями в спортивном зале; научить расчету по три; повторить построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.

Оказание первой помощи при ушибах. Гимнастические упражнения.	Формировать представления об оказании первой помощи при ушибах, которые могут возникнуть при занятиях физическими упражнениями
Полоса препятствий.	Научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений.
Полоса препятствий. Игра «Мы – веселые ребята!».	Научить уверенному преодолению полосы препятствий и самостраховке при выполнении упражнений
Первая помощь при травмах	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания
Обучение технике выполнения упражнений на равновесие. «Скамеечка».	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на равновесие, о режиме дня младшего школьника; закрепить лазанье по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре присев, стоя на коленях, группировку из упора присев и из положения сидя на полу.
Вода и питьевой режим во время тренировок и туристских походов	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Выполнения упражнений на равновесие.	Научить подтягиваниям на горизонтальной скамейке; ознакомить с приставными шагами, шагами галопа в сторону под музыку; закрепить умение ходить по гимнастической скамейке.
Тренировка ума и характера. Игра «режим дня»	Учить правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определять назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности

Техника акробатических упражнений. Статическое и динамическое равновесие.	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при выполнении акробатических упражнений, о необходимости проведения профилактики нарушений осанки; учить переноске гимнастических матов, перелезанию через горку матов, лазанью по гимнастической стенке произвольным способом.
Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Научить кувыркаться вперед в группировке, ознакомить с комплексом общеразвивающих упражнений с палкой
Обучение кувырку в группировке. ОРУ с палкой .	Научить кувыркаться вперед в группировке, ознакомить с комплексом общеразвивающих упражнений с палкой
Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	Закрепить перекат из группировки в приседе назад с возвращением в присед, приставные шаги, шаги галопа в сторону.
Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	Формировать представления о правилах безопасности при выполнении упоров и висов; научить выполнению упору и висам лежа на низком бревне; закрепить лазанье по гимнастической стенке.
Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие.	Тренировать в выполнении упражнений на равновесие, висов, упоров; закрепить выполнение приставных шагов, шагов галопа в сторону под музыку.
Упражнения на равновесие. Прыжки в длину с места	Закрепить знания правил поведения при выполнении упражнений на равновесие; контроль усвоения прыжков в длину с места.
Равновесие «Ласточка» на обе ноги. Прыжки в длину толчком двумя ногами.	Закрепить знания правил поведения при выполнении упражнений на равновесие; контроль усвоения прыжков в длину с места.
Равновесия «Угол», «Рыбка» на полу. Прыжки с одной на две.	Закрепить знания правил поведения при выполнении упражнений на равновесие; контроль усвоения прыжков в длину с места.
Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Продолжить формирование представлений о пользе подвижных игр для организма младшего школьника; ознакомить с понятиями «травма», «травматизм»; формировать знания о предупреждении травматизма при подвижных играх; развивать общую выносливость

	детей.
Повторение материала. Танцевальная минутка.	Проверить усвоение материала; закрепить знания о необходимости выполнения физических упражнений для здоровья человека.
Веселые старты. Двигательный режим.	формировать представления о двигательном режиме младшего школьника .
Подвижные игры в зимний период. Метание снежка.	Формировать знания о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени; укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.
Подвижные игры «Учимся, играя!».	Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры.
Разучивание акробатических упражнений.	Продолжить формирование представлений о разнообразии акробатических упражнений, повторить перебрасывание мяча с руки на руку, удары мячом об пол и ловлю, прыжки вверх с доставанием рукой подвешенного предмета; ознакомить с комплексом упражнений; учить метанию мяча одной рукой с места в щит расстояния 3 м.
Метание мяча в щит.	Продолжить формирование представлений о разнообразии акробатических упражнений, повторить перебрасывание мяча с руки на руку, удары мячом об пол и ловлю, прыжки вверх с доставанием рукой подвешенного предмета; ознакомить с комплексом упражнений; учить метанию мяча одной рукой с места в щит с расстояния 3 м.
Подвижные игры «Учимся, играя!».	Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры.
Совершенствование акробатических упражнений. Игра «Лабиринт».	Повторить знания о правилах безопасности при занятиях физическими упражнениями, о необходимости владения элементарными правилами оказания первой помощи при травмировании; повторить изученные акробатические упражнения.
Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при лазаниях и перелезаниях; учить передаче малого мяча друг другу и ловле мяча двумя руками.
Обучение технике метания и ловли мяча.	Развивать навыки метания и ловли, координацию движений.
Совершенствование техники метания и ловли мяча.	Развивать навыки метания и ловли, координацию движений.

Упражнение с теннисным мячом. Игра «Кто меткий?».	Совершенствовать технику упражнений с мячом
Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	Повторить правила безопасности при выполнении упражнений на равновесие;
Изучение бега с преодолением препятствий.	Повторить технику бега при прохождении полосы препятствий.
Совершенствование бега с преодолением препятствий.	Повторить технику бега при прохождении полосы препятствий.
Упражнения «Наклон вперед из положения сидя» Упражнения на пресс.	Ознакомить с тестовыми упражнениями «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине»; продолжить формирование представлений о необходимости самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
Тестовые упражнения на гибкость и на пресс.	Ознакомить с тестовыми упражнениями «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине»; продолжить формирование представлений о необходимости самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
Поход. Игры: «Кто первым соберет рюкзак?»	Формировать представления о важности проведения закаливающих процедур в весенний период времени; ознакомить с играми в весенний период времени.
Поход. Игры: «Кто быстрее построит дом?», «Переправа».	Формировать представления о важности проведения закаливающих процедур в весенний период времени; ознакомить с играми в весенний период времени.
Комплекс упражнений «На лугу». Игры: «Весна-красна».	Формировать представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и спортивном зале; повторить построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; совершенствовать умения в перебрасывании мячей; разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой.
Закрепление изученного. Игра «Дерево дружбы».	Формировать знания и представления об особенностях двигательного режима школьника в весенний период;
Комплекс упражнений «Поход по родному краю».	Формировать представления о влиянии занятий оздоровительной ходьбой на состояние здоровья человека; повторить повороты переступанием, прыжком, размыкание на ширину поднятых в стороны рук, технику челночного бега.
Метание на заданное расстояние. Игра: «Посадка картошки».	Продолжить формирование знаний и представлений о влиянии занятий бегом на состояние здоровья человека; закрепить технику метания и челночного бега; повторить тесто-

	вые упражнения «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине».
Общеразвивающие упражнения. Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад».	Продолжить формирование знаний и представлений о влиянии занятий бегом на состояние здоровья человека; закрепить технику метания и челночного бега; повторить тестовые упражнения «Наклон вперед из положения сидя» и «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине».
Упражнения на равновесие. Игры: «Птичка», «Лесная поляна».	Продолжить обучение упражнениям с сохранением равновесия на кирпичиках и прыжкам с гимнастической скамейки; учить бегу на 30 м с высокого старта; продолжить формирование представлений о разнообразии общеразвивающих упражнений; развивать общую выносливость непрерывным бегом в течение 1-3 минут.
Преодоление полосы препятствий. Игра «Лягушата и цапля».	Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся в процессе преодоления полосы препятствий; разучить вис на перекладине на согнутых руках, подтягивания в висе (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (девочки); учить бегу на 30 метров с высокого старта.
Соревнования и эстафеты. Игра «Космонавты»	Разучить новые упражнения для ног; закрепить и совершенствовать вис на перекладине на согнутых руках, подтягивания в висе (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (девочки).
Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	Продолжить формирование представлений о разнообразии подвижных игр и физических упражнений для проведения в весенний и летний периоды .
Повторение и изучение новых правил техники безопасности. Игры.	Формировать представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в летнее время вблизи водоемов.
Прыжки. Игра – сказка «Брыкающаяся лошадка».	Формировать представления о необходимости экспресс-тестирования уровня двигательной подготовленности младших школьников, о влиянии подвижных игр и физических упражнений на состояние дыхательной системы; совершенствовать прыжки.
Безопасное падение. Игра «Кто самый внимательный?».	Продолжить формирование представлений о влиянии подвижных игр и физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы организма человека; научить правилам безопасного падения.
Подвижные игры. Бег на 1000 м.	Продолжить формирование представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; учить бегу на 1000 м.
Повторение разученных ранее строевых упражнений. Наклоны	Закрепить знание разученных строевых упражнений; формировать представления о выполнении наклонов вперед из положения лежа.
Игры: «Чувство времени», «Знай, наш лес»,	Научить длительной ходьбе с преодолением несложных естественных препятствий, ори-

«Кто лучше слышит?».	ентированию на местности.
Игры: «Чувство времени», «Знай, наш лес», «Кто лучше слышит?».	Научить длительной ходьбе с преодолением несложных естественных препятствий, ориентированию на местности.
Игра «Конники-спортсмены».	Совершенствовать прыжки с препятствиями.
Подвижные игры. Бег на 60 м.	Продолжить формирование представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; учить бегу на 60 м.
Подвижные игры. Бег на 100 м.	Продолжить формирование представлений о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; учить бегу на
Преодоление полосы препятствий.	Совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся в процессе преодоления полосы препятствий;
Подвижные игры «Учимся, играя!».	Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры.
Подвижные игры «Учимся, играя!».	Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале; обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры.
Техника безопасности в летний период. Игра: «Команда быстроногих».	Обобщить знания о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями во дворе, на площадках и водоемах в летнее время в период каникул; проверить представления об особенностях двигательного режима младшего школьника на летних каникулах.
Игры: «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	Обобщить знания о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями во дворе, на площадках и водоемах в летнее время в период каникул; проверить представления об особенностях двигательного режима младшего школьника на летних каникулах.

2 класс

Содержание (разделы, темы)	Основные виды учебной деятельности (УДД)
1.1 Основы знаний о физической культуре	
1.4 Легкоатлетические упражнения*	
<i>1.4.1 Ходьба и бег</i>	
Выполнение бега с изменением длины и частоты шага. Обучение технике бега на 30 м.	<p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия</p>
Совершенствование бега с заданным темпом и скоростью. Выполнение встречной эстафеты.	<p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять варианты бега.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
Выполнение бега в коридоре 30-40см из различных и.п. Тестирование бега на 30 м.	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 30м.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
<i>1.4.2 Прыжки</i>	
Обучение прыжку в длину с зоны отталкивания 30-50см. Игра «Гуси-лебеди».	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение</p>
Совершенствование техники прыжка в длину с зоны отталкивания. Игра «Пустое место».	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения</p>
Выполнение прыжков в длину по заданным	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять задан-

ориентирам. Игра: «Волк во рву»	ную цель Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач, играть в подвижную игру «Волк во рву» Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения
1.4..3 Метание	
Совершенствование метания малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Невод».	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: изучать метание малого мяча на точность, играть в игру «Невод». Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
Тестирование метание мяча на дальность. Эстафеты.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, соревноваться в эстафетах. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
Совершенствование метания мяча на заданное расстояние. Игра: «Охотники и утки»	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить метание малого мяча на точность, играть в игру «Охотники и утки». Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
1.5 Кроссовая подготовка	
Выполнение равномерного бега 3 мин. Подвижная игра «Салки на марше».	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Салки на марше». Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.
Выполнение бега 4 мин. Подвижные игры на внимание.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игры на внимание.

	Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.
Выполнение бега в чередовании с ходьбой (бег-80м, ходьба-100м.). ОФП.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игры на внимание. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.
Выполнение равномерного бега 5 мин. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Рыбаки и рыбки». Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.
Выполнение бега в чередовании с ходьбой до 6 мин. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Перебежка с выручкой». Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения, умение работать в группе
Совершенствование техники бега по слабо пересеченной местности до 1км. ОФП.	Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; уметь бежать 1000м. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.
Выполнение равномерный бег 5 мин. Игра «Заяц без логова»	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Заяц без логова». Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.
Выполнение бега в чередовании с ходьбой (бег-100м, ходьба-100м.). Игра «Паровозики»	Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выполнять бег с заданиями, играть в игру «Паровози-

	ки». Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.
Выполнение бега с заданием 7 мин. Подвижная игра «Пионербол»	Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выполнять бег с заданиями, играть в игру «Пионербол». Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.
Выполнение бега по слабо пересеченной местности до 1км. ОФП.	Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; уметь бежать 1000м. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.
Контроль бега 1000 м на результат. ОРУ.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 1000м. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
1.2 Подвижные игры	
Инструктаж по ТБ. Выполнение подвижных игр на совершенствование навыков бега	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
Проведение игр с навыками бега: «Вызов номеров», «Мышеловка».	Регулятивные: <i>планирование</i> – видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь играть в подвижные игры с бегом.. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
Выполнение эстафет с элементами бега. ОФП.	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь выполнять бег с заданиями в соревновательной ситуации.

	<p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
Проведение подвижных игр: «Вызов номеров», «Заяц, сторож, Жучка»	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь ловко играть в игры.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
Выполнение эстафеты «Веревочка под ногами», игры «Белые медведи»	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь выполнять бег с заданиями в соревновательной ситуации. и играть в подвижные игры с бегом..</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
Выполнение подвижных игры на совершенствование навыков прыжков: «Волк во рву»	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь ловко играть в игры.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
Проведение подвижных игр: «Удочка», «Прыжки по полосам».	<p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p>
Выполнение игр «Эстафета зверей», «Прыгуны и пятнашки»	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь ловко играть в игры.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>

<p>Проведение эстафет с элементами прыжков и бега. ОФП.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь выполнять бег с заданиями в соревновательной ситуации. и играть в подвижные игры с бегом.. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
<p>Проведение игр с навыками метания: «Метко в цель», «Западня».</p>	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь метать малый мяч на точность в игровой ситуации. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
<p>Выполнение подвижных игр: «Точный расчет», «Кузнечики».</p>	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь играть в игры «Точный расчет», «Кузнечики». . Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
<p>Проведение эстафет с элементами метания. ОРУ с предметом.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь выполнять бег с заданиями в соревновательной ситуации Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
<p>Выполнение игр на совершенствование координации: «Борьба за мяч»</p>	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь играть в игры «Точный расчет», «Кузнечики». . Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
<p>Проведение игр на совершенствование координации: «Перестрелка». ОФП.</p>	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: совершенствовать координацию в игре Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и</p>

	слышать друг друга.
Выполнение эстафет с набором «Лего». ОРУ.	Регулятивные: <i>планирование</i> – видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь выполнять бег в соревновательной ситуации с нестандартным оборудованием Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
Расстановка и переход в пионерболе. Совершенствование игры пионербол.	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: уметь выполнять технико-тактические действия в пионерболе. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
Совершенствование подачи в пионерболе. Двусторонняя игра	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: уметь выполнять технико-тактические действия в пионерболе. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
Совершенствование передачи в парах через сетку. Игра пионербол	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: уметь выполнять технико-тактические действия в пионерболе. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.
1.3 Гимнастика с элементами акробатики	
1.3.1 Строевые упражнения, равновесия	
Инструктаж по ТБ. Повороты направо, налево, кругом. Выполнение ходьбы по бревну.	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату осуществлять действия по образцу и заданному правилу Познавательные: уметь выполнять упражнение на гимнастическом бревне. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.
Выполнить «Расчет по порядку!», перестроения в шеренгах. Обучение упражнению на бревне.	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату осуществлять действия по образцу и заданному правилу Познавательные: уметь выполнять упражнение на гимнастическом бревне.

	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера
Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Совершенствование равновесия «ласточка».	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату осуществлять действия по образцу и заданному правилу Познавательные: уметь выполнять равновесие «ласточка» на обе ноги. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера
Выполнение ходьбы по бревну приставными шагами. ОФП на скамейке	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату осуществлять действия по образцу и заданному правилу Познавательные: уметь выполнять упражнение на гимнастическом бревне. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме.
Совершенствование поворотов на носках, опускание в упор стоя на колене. Игры	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели Познавательные: выполнять упражнение на гимнастическом бревне и игровые упражнения. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя
1.3.2 Акробатические и общеразвивающие упражнения.	
Совершенствование кувырка вперед. Два – три кувырка вперед. Игра на внимание.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед и два – три кувырка с места. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.
Выполнение «мост» с помощью. ОРУ на развитие гибкости	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять упражнение на гибкость. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.
Обучение «мост» из положения лежа.. Равновесие «Ласточка» на обе ноги	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. Познавательные: научиться выполнять «мост» из положения лежа. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соот-

	ветствии с условиями коммуникации.
Совершенствование стойки на лопатках перекатом. ОФП.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять стойку на лопатках перекатом Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.
Зачетная комбинация из 5освоенных элементов. Игры	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнить зачетную комбинацию Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.
1.3.3 Опорный прыжок. Танцевальные упражнения.	
Обучение русскому медленному шагу. Игры	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять русский медленный шаг. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.
Обучение вскоку в упор стоя на коленях и соскоку с стопки матов. ОФП.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. Познавательные: научиться выполнять вскок и соскок. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.
Совершенствование вскок в упор стоя на коленях и соскок. Строевые упражнения.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять вскок и соскок. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.
Обучение элементам народных танцев. Хореографические прыжки	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. Познавательные: сочетание шагов галопа и польки в парах. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.
1.3.4 Висы и упоры. Лазанья и перелазания.	

Контроль - поднимание прямых ног на 90 град. Подвижная игра «Совушка».	<p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: протестировать силу брюшного пресса, уметь играть в игру.</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p>
Совершенствование вися на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты.	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять вис на согнутых руках согнув ноги</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p>
Контроль - подтягивание в вися. Вис прогнувшись. Строевая подготовка.	<p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь подтягиваться в вися, выполнять вис прогнувшись.</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p>
Лазанье по наклонной скамейке. Игра «Медведи и пчелы»	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: научиться лазать по наклонной скамейке, уметь играть в игру «Медведи и пчелы»</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p>
2.1 Подвижные игры с элементами баскетбола	
Инструктаж по ТБ. Обучение ведению мяча с различным отскоком.	<p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя.</p> <p>Познавательные: ведение мяча с различным отскоком.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p>
Обучение ведению мяча в движении с изменением направления и скорости. Эстафеты.	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: иметь представления о технике ведения мяча.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение</p>
Выполнение стоек и передвижений баскетболиста. Игра «Салки с ведением»	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных</p>

	<p>задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.</p>
Обучение сочетанию ведения и передвижений. Броски в кольцо	<p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления.</p> <p>Познавательные: иметь первоначальное представление о сочетании элементов в баскетболе.</p> <p>Коммуникативные: развитие самостоятельности и личной ответственности..</p>
Совершенствование остановок шагом и прыжком. Ведение мяча на скорость.	<p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять остановки шагом и прыжком, ведение мяча.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p>
Обучение ведению «дальней» рукой шагом. Подвижная игра «Мяч ловцу».	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: иметь представление о технике ведения мяча «дальней» рукой, играть в игру «Мяч ловцу»</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение</p>
Совершенствование ведения «дальней» рукой шагом. Игра «Мяч водящему».	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять ведение мяча «дальней» рукой, играть в игру «Мяч водящему»</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение</p>
Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Эстафеты	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.</p>
Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди. Подвижная игра	<p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель</p> <p>Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную <i>совместную работу</i>.</p>
Выполнение ловли и передачи мяча в кругу.	<p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять за-</p>

Игра «Снайперы»	данную цель Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Снайперы». Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную <i>совместную работу</i> .
Обучение игре в мини – баскетбол по упрощенным правилам. ОФП.	Регулятивные: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами. Познавательные: иметь представление об игре в мини – баскетбол. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
Совершенствование передачи мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу». Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную <i>совместную работу</i> .
Выполнение остановок. Игра в мини – баскетбол по упрощенным правилам.	Регулятивные: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами. Познавательные: иметь представление об игре в мини – баскетбол. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Совершенствование броска мяча в кольцо двумя от груди. Игра «Передал - садись».	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: бросать мяч в кольцо на точность, играть в игру «Передал – садись». Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Выполнение бросков в кольцо. Ведение мяча. Игра «Перестрелка».	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: бросать мяч в кольцо на точность, играть в игру «Перестрелка». Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Выполнение передачи одной рукой от плеча. Игра «Подвижная цель».	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Подвижная цель». Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную <i>совместную работу</i> .
Выполнение ловли и передачи мяча в квадрате. Игра «Овладей мячом»	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и ловить мяч в квадрате, играть в игру «Овладей мячом». Коммуникативные: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Совершенствование ловли и передачи мяча в квадрате двумя мячами. ОФП	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: бросать и ловить мяч в квадрате двумя мячами. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Обучение подводящим упражнениям к технике выполнения «двух шагов». Игра.	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: иметь представление о технике «двух шагов», играть в игру «Мяч соседу». Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Обучение технике выполнения «двух шагов» с места. Эстафета «Вызови по имени»	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: сформировать устойчивое представление о технике «двух шагов», играть в подвижную игру «Вызови по имени». Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную <i>совместную работу</i> .
Обучение комбинации: ведение, бросок в щит. Игра «Попади в цель».	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления. Познавательные: иметь первоначальное представление о сочетании элементов в баскетболе. Коммуникативные: развитие самостоятельности и личной ответственности.
Проведение эстафет и подвижных игр с элементами баскетбола.	Регулятивные: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами. Познавательные: уметь владеть баскетбольным мячом в играх. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Обучение ведению двумя мячами на месте. Игра «Мяч капитану»	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: иметь представления о ведении двумя мячами, играть в игру. Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Выполнение ведения двумя мячами на месте. Игра «Мяч капитану»	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: иметь представления о ведении двумя мячами, играть в игру «Мяч капитану». Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
1.5 Кроссовая подготовка	
Инструктаж по ТБ. Выполнение равномерного бега 3 мин. Игра «Салки на марше».	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат.

	<p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Салки на марше».</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.</p>
Выполнение бега 4 мин. Подвижные игры на внимание.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игры на внимание.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.</p>
Выполнение бега в чередовании с ходьбой (бег-80м, ходьба-100м.). ОФП.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</i></p>
Выполнение равномерного бега 5 мин. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Рыбаки и рыбки».</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.</p>
Выполнение бега в чередовании с ходьбой до 6 мин. Игра «Перебежка с выручкой».	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Перебежка с выручкой».</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения, умение работать в группе</p>
Выполнение бега по пересеченной местности до 1000м Игры на внимание	<p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; уметь бежать 1000м.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p>
Выполнение медленного бега 5 мин с задани-	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогно-</i></p>

ем. Подвижная игра «Пятнашки»	<i>зирование</i> - превосходить результат. Познавательные: выполнять бег с заданиями, играть в игру «Пятнашки». Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.
Выполнение бега в чередовании с ходьбой (бег-100м, ходьба-100м.). Игры с мячом	Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть с мячом. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.
Выполнение бега по слабо пересеченной местности до 1км. ОФП.	Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: в выбирать наиболее эффективные способы решения задач; уметь бежать 1000м. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.
Контроль - 6 минутный бег. Игра «Совушка».	Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование 6 минутного бега Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.
1.4 Легкая атлетика	
1.4.1 Ходьба и бег	
Выполнение специальных беговых упражнений. Встречная эстафета. ОФП.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять варианты бега. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
Выполнение бега с изменением длины и частоты шага. Круговая эстафета.	Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: выполнять бег с изменением длины и частоты шага. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия
Совершенствование техники бега в коридоре из различных и.п. Контроль - челночный бег.	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять тестирование челночного бега. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
1.4.2 Прыжки	
Обучение прыжку с прямого разбега в высо-	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу.

ту. Игра «Пионербол».	Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
Совершенствование прыжка с прямого разбега в высоту. Игра «Пустое место».	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач, играть в игру «Пустое место». Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения
Выполнение прыжка в длину на точность приземления в квадрат. ОФП	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения
Ознакомление с прыжками с высоты 60см с поворотом и точным приземлением	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: уметь прыгать с высоты с поворотом и точным приземлением Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
1.4.3 Метание	
Совершенствование метания малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Пионербол».	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: изучать метание малого мяча на точность, играть в игру «Пионербол». Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
Выполнение метания мяча на дальность. Эстафеты.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения
Контроль - метание мяча на дальность. ОФП	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач, следить за развитием физических качеств. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения
Выполнение метания набивного мяча на	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу.

дальность. Эстафеты	<p>Познавательные: уметь выполнять метание набивного мяча .</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение</p>
---------------------	---

3 класс

Содержание (разделы, темы)	Основные виды учебной деятельности (УДД)
1.1 Основы знаний о физической культуре	
1.4 Легкоатлетические упражнения*	
1.4.1 Ходьба и бег	
Инструктаж по ТБ Тестирование челночного бега.	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование челночного бега.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
Выполнение бега с изменением длины и частоты шага. Обучение технике бега на 30 м.	<p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия</p>
Совершенствование бега с заданным темпом и скоростью. Выполнение встречной эстафеты.	<p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять варианты бега.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
Выполнение бега в коридоре 30-40см из различных и.п. Тестирование бега на 30 м.	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 30м.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
1.4.2 Прыжки	

Обучение прыжку в длину с зоны отталкивания 30-50см. Игра «Гуси-лебеди».	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение</p>
Совершенствование техники прыжка в длину с зоны отталкивания. Игра «Пустое место».	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения</p>
Выполнение прыжков в длину по заданным ориентирам. Игра: «Волк во рву»	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач, играть в подвижную игру «Волк во рву»</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения</p>
1.4.3 Метание	
Совершенствование метания малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Невод».	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: изучать метание малого мяча на точность, играть в игру «Невод».</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
Тестирование метание мяча на дальность. Эстафеты.	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, соревноваться в эстафетах.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
Совершенствование метания мяча на заданное расстояние. Игра: «Охотники и утки»	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить метание малого мяча на точность, играть в игру «Охотники и утки».</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
1.5 Кроссовая подготовка	

<p>Выполнение равномерного бега 3 мин. Подвижная игра «Салки на марше».</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Салки на марше». Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.</p>
<p>Выполнение бега 4 мин. Подвижные игры на внимание.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игры на внимание. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.</p>
<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой (бег-80м, ходьба-100м.). ОФП.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игры на внимание. Коммуникативные: <i>обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</i></p>
<p>Выполнение равномерного бега 5 мин. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Рыбаки и рыбки». Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.</p>
<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой до 6 мин. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Перебежка с выручкой». Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения, умение работать в группе</p>

Совершенствование техники бега по слабо пересеченной местности до 1км. ОФП.	Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; уметь бежать 1000м. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.
Выполнение равномерный бег 5 мин. Игра «Заяц без логова»	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - превосходить результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Заяц без логова». Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.
Выполнение бега в чередовании с ходьбой (бег-100м, ходьба-100м.). Игра «Паровозики»	Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выполнять бег с заданиями, играть в игру «Паровозики». Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.
Выполнение бега с заданием 7 мин. Подвижная игра «Пионербол»	Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выполнять бег с заданиями, играть в игру «Пионербол». Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.
Выполнение бега по слабо пересеченной местности до 1км. ОФП.	Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; уметь бежать 1000м. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.
Контроль бега 1000 м на результат. ОРУ.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 1000м. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
1.2 Подвижные игры	
Инструктаж по ТБ. Выполнение подвижных	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной зада-

игр на совершенствование навыков бега	<p>чей и условиями ее решения.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
Проведение игр с навыками бега: «Вызов номеров», «Мышеловка».	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь играть в подвижные игры с бегом..</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
Выполнение эстафет с элементами бега. ОФП.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь выполнять бег с заданиями в соревновательной ситуации.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
Проведение подвижных игр: «Вызов номеров», «Заяц, сторож, Жучка»	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь ловко играть в игры.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
Выполнение эстафеты «Веребочка под ногами», игры «Белые медведи»	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – – уметь выполнять бег с заданиями в соревновательной ситуации. и играть в подвижные игры с бегом..</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
Выполнение подвижных игры на совершен-	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной зада-</p>

<p>ствование навыков прыжков: «Волк во рву»</p>	<p>чей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь ловко играть в игры. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
<p>Проведение подвижных игр: «Удочка», «Прыжки по полосам».</p>	<p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p>
<p>Выполнение игр «Эстафета зверей», «Прыгуны и пятнашки»</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь ловко играть в игры. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
<p>Проведение эстафет с элементами прыжков и бега. ОФП.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь выполнять бег с заданиями в соревновательной ситуации. и играть в подвижные игры с бегом.. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
<p>Проведение игр с навыками метания: «Метко в цель», «Западня».</p>	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь метать малый мяч на точность в игровой ситуации. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
<p>Выполнение подвижных игр: «Точный расчет», «Кузнечики».</p>	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь играть в игры «Точный расчет», «Кузнечики». . Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>

<p>Проведение эстафет с элементами метания. ОРУ с предметом.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь выполнять бег с заданиями в соревновательной ситуации Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
<p>Выполнение игр на совершенствование координации: «Борьба за мяч»</p>	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: уметь играть в игры «Точный расчет», «Кузнечики». . Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
<p>Проведение игр на совершенствование координации: «Перестрелка». ОФП.</p>	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: совершенствовать координацию в игре Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
<p>Выполнение эстафет с набором «Лего». ОРУ.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь выполнять бег в соревновательной ситуации с нестандартным оборудованием Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
<p>Расстановка и переход в пионерболе. Совершенствование игры пионербол.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: уметь выполнять технико-тактические действия в пионерболе. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
<p>Совершенствование подачи в пионерболе. Двусторонняя игра</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: уметь выполнять технико-тактические действия в пионерболе. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>

<p>Совершенствование передачи в парах через сетку. Игра пионербол</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: уметь выполнять технико-тактические действия в пионерболе. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p>
<p>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</p>	
<p>1.3.1 Строевые упражнения, равновесия</p>	
<p>Инструктаж по ТБ. Повороты направо, налево, кругом. Выполнение ходьбы по бревну.</p>	<p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату осуществлять действия по образцу и заданному правилу Познавательные: уметь выполнять упражнение на гимнастическом бревне. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p>
<p>Выполнить «Расчет по порядку!», перестроения в шеренгах. Обучение упражнению на бревне.</p>	<p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату осуществлять действия по образцу и заданному правилу Познавательные: уметь выполнять упражнение на гимнастическом бревне. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера</p>
<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Совершенствование равновесия «ласточка».</p>	<p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату осуществлять действия по образцу и заданному правилу Познавательные: уметь выполнять равновесие «ласточка» на обе ноги. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера</p>
<p>Выполнение ходьбы по бревну приставными шагами. ОФП на скамейке</p>	<p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату осуществлять действия по образцу и заданному правилу Познавательные: уметь выполнять упражнение на гимнастическом бревне. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме.</p>
<p>Совершенствование поворотов на носках, опускание в упор стоя на колене. Игры</p>	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели Познавательные: выполнять упражнение на гимнастическом бревне и игровые упражнения. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя</p>

<i>1.3.2 Акробатические и общеразвивающие упражнения.</i>	
Совершенствование кувырка вперед. Два – три кувырка вперед. Игра на внимание.	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнять кувырок вперед и два – три кувырка с места.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p>
Выполнение «мост» с помощью. ОРУ на развитие гибкости	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнять упражнение на гибкость.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p>
Обучение «мост» из положения лежа.. Равновесие «Ласточка» на обе ноги	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: научиться выполнять «мост» из положения лежа.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p>
Совершенствование стойки на лопатках перекатом. ОФП.	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять стойку на лопатках перекатом</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p>
Зачетная комбинация из 5 освоенных элементов. Игры	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь выполнить зачетную комбинацию</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p>
<i>1.3.3 Опорный прыжок. Танцевальные упражнения.</i>	
Обучение русскому медленному шагу. Игры	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять русский медленный шаг.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p>
Обучение вскоку в упор стоя на коленях и соскоку с стопки матов. ОФП.	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p>

	<p>Познавательные: научиться выполнять вскок и соскок.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p>
Совершенствование вскок в упор стоя на коленях и соскок. Строевые упражнения.	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять вскок и соскок.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p>
Обучение элементам народных танцев. Хореографические прыжки	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: сочетание шагов галопа и польки в парах.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p>
1.3.4 Висы и упоры. Лазанья и перелазания.	
Контроль - поднимание прямых ног на 90 град. Подвижная игра «Совушка».	<p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: протестировать силу брюшного пресса, уметь играть в игру.</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p>
Совершенствование вися на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты.	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять вис на согнутых руках согнув ноги</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p>
Контроль - подтягивание в вися. Вис прогнувшись. Строевая подготовка.	<p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь подтягиваться в вися, выполнять вис прогнувшись.</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p>
Лазанье по наклонной скамейке. Игра «Медведи и пчелы»	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: научиться лазать по наклонной скамейке, уметь играть в игру «Медведи и пчелы»</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, пред-</p>

	ставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.
2.1 Подвижные игры с элементами баскетбола	
Инструктаж по ТБ. Обучение ведению мяча с различным отскоком.	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя. Познавательные: ведение мяча с различным отскоком. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).
Обучение ведению мяча в движении с изменением направления и скорости. Эстафеты.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: иметь представления о технике ведения мяча. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
Выполнение стоек и передвижений баскетболиста. Игра «Салки с ведением»	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Обучение сочетанию ведения и передвижений. Броски в кольцо	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления. Познавательные: иметь первоначальное представление о сочетании элементов в баскетболе. Коммуникативные: развитие самостоятельности и личной ответственности..
Совершенствование остановок шагом и прыжком. Ведение мяча на скорость.	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя. Познавательные: уметь выполнять остановки шагом и прыжком, ведение мяча. Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).
Обучение ведению «дальней» рукой шагом. Подвижная игра «Мяч ловцу».	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: иметь представление о технике ведения мяча «дальней» рукой, играть в игру «Мяч ловцу» Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
Совершенствование ведения «дальней» рукой	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно

шагом. Игра «Мяч водящему».	оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять ведение мяча «дальней» рукой, играть в игру «Мяч водящему» Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Эстафеты	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди. Подвижная игра	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную <i>совместную работу</i> .
Выполнение ловли и передачи мяча в кругу. Игра «Снайперы»	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Снайперы». Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную <i>совместную работу</i> .
Обучение игре в мини – баскетбол по упрощенным правилам. ОФП.	Регулятивные: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами. Познавательные: иметь представление об игре в мини – баскетбол. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
Совершенствование передачи мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу». Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную <i>совместную работу</i> .
Выполнение остановок. Игра в мини – баскетбол по упрощенным правилам.	Регулятивные: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами. Познавательные: иметь представление об игре в мини – баскетбол. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Совершенствование броска мяча в кольцо двумя от груди. Игра «Передал - садись».	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: бросать мяч в кольцо на точность, играть в игру «Передал – садись». Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной

	деятельности; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Выполнение бросков в кольцо. Ведение мяча. Игра «Перестрелка».	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: бросать мяч в кольцо на точность, играть в игру «Перестрелка». Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Выполнение передачи одной рукой от плеча. Игра «Подвижная цель».	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Подвижная цель». Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную <i>совместную работу</i> .
Выполнение ловли и передачи мяча в квадрате. Игра «Овладей мячом»	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и ловить мяч в квадрате, играть в игру «Овладей мячом». Коммуникативные: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
Совершенствование ловли и передачи мяча в квадрате двумя мячами. ОФП	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: бросать и ловить мяч в квадрате двумя мячами. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Обучение подводящим упражнениям к технике выполнения «двух шагов». Игра.	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: иметь представление о технике «двух шагов», играть в игру «Мяч соседу». Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Обучение технике выполнения «двух шагов» с места. Эстафета «Вызови по имени»	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: сформировать устойчивое представление о технике «двух шагов», играть в подвижную игру «Вызови по имени». Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную <i>совместную работу</i> .
Обучение комбинации: ведение, бросок в щит. Игра «Попади в цель».	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления. Познавательные: иметь первоначальное представление о сочетании элементов в баскетболе. Коммуникативные: развитие самостоятельности и личной ответственности.
Проведение эстафет и подвижных игр с элементами баскетбола.	Регулятивные: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами. Познавательные: уметь владеть баскетбольным мячом в играх.

	Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Обучение ведению двумя мячами на месте. Игра «Мяч капитану»	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: иметь представления о ведении двумя мячами, играть в игру. Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Выполнение ведения двумя мячами на месте. Игра «Мяч капитану»	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: иметь представления о ведении двумя мячами, играть в игру «Мяч капитану». Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
1.5 Кроссовая подготовка	
Инструктаж по ТБ. Выполнение равномерно-го бега 3 мин. Игра «Салки на марше».	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Салки на марше». Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.
Выполнение бега 4 мин. Подвижные игры на внимание.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игры на внимание. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.
Выполнение бега в чередовании с ходьбой (бег-80м, ходьба-100м.). ОФП.	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.
Выполнение равномерного бега 5 мин. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения

	<p>задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Рыбаки и рыбки».</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.</p>
Выполнение бега в чередовании с ходьбой до 6 мин. Игра «Перебежка с выручкой».	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Перебежка с выручкой».</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения, умение работать в группе</p>
Выполнение бега по пересеченной местности до 1000м Игры на внимание	<p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; уметь бежать 1000м.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p>
Выполнение медленного бега 5 мин с заданием. Подвижная игра «Пятнашки»	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: выполнять бег с заданиями, играть в игру «Пятнашки».</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.</p>
Выполнение бега в чередовании с ходьбой (бег-100м, ходьба-100м.). Игры с мячом	<p>Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p>Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть с мячом.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.</p>
Выполнение бега по слабо пересеченной местности до 1км. ОФП.	<p>Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p>Познавательные: в выбирать наиболее эффективные способы решения задач; уметь бежать 1000м.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.</p>
Контроль - 6 минутный бег. Игра «Совушка».	<p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование 6 минутного бега</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной коопе-</p>

	рации, устанавливать рабочие отношения.
1.4 Легкая атлетика	
1.4.1 Ходьба и бег	
Выполнение специальных беговых упражнений. Встречная эстафета. ОФП.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять варианты бега. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
Выполнение бега с изменением длины и частоты шага. Круговая эстафета.	Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: выполнять бег с изменением длины и частоты шага. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия
Совершенствование техники бега в коридоре из различных и.п. Контроль - челночный бег.	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять тестирование челночного бега. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
1.4.2 Прыжки	
Обучение прыжку с прямого разбега в высоту. Игра «Пионербол».	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
Совершенствование прыжка с прямого разбега в высоту. Игра «Пустое место».	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач, играть в игру «Пустое место». Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения
Выполнение прыжка в длину на точность приземления в квадрат. ОФП	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения
Ознакомление с прыжками с высоты 60см с поворотом и точным приземлением	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: уметь прыгать с высоты с поворотом и точным приземлением

	Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
1.4.3 Метание	
Совершенствование метания малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Пионербол».	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: изучать метание малого мяча на точность, играть в игру «Пионербол». Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
Выполнение метания мяча на дальность. Эстафеты.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения
Контроль - метание мяча на дальность. ОФП	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач, следить за развитием физических качеств. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения
Выполнение метания набивного мяча на дальность. Эстафеты	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: уметь выполнять метание набивного мяча . Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение

4 класс

Содержание (разделы, темы)	Основные виды учебной деятельности (УДД)
1.1 Основы знаний о физической культуре	
1.4 Легкоатлетические упражнения*	
1.4.1 Ходьба и бег	
Инструктаж по ТБ Ходьба с заданным темпом и скоростью. Челночный бег.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.

	<p>Познавательные: проходить тестирование челночного бега.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
Обучение технике бега на 60 м. Бег с изменением длины и частоты шага.	<p>Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия</p>
Совершенствование бега с заданным темпом и скоростью.	<p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять варианты бега.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
Выполнение бега 30-40 м. Тестирование бега на 60 м.	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 60 м.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
1.4..2 Прыжки	
Обучение прыжку в длину способом «согнув ноги». Игра «Гуси-лебеди».	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение</p>
Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения</p>
Выполнение прыжков в длину по ориентирам. Игра: «Волк во рву»	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач, играть в подвижную игру «Волк во рву»</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения</p>

1.4.3 Метание	
Совершенствование метания малого мяча в вертикальную цель.	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: изучать метание малого мяча на точность, играть в игру «Невод».</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
Тестирование метание мяча на дальность. Эстафеты.	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, соревноваться в эстафетах.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
Совершенствование метания мяча на заданное расстояние.	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить метание малого мяча на точность, играть в игру «Охотники и утки».</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
1.5 Кроссовая подготовка	
Выполнение равномерного бега 5 мин. Игра «Салки на марше».	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Салки на марше».</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.</p>
Выполнение бега 6 мин. Подвижные игры на внимание.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игры на внимание.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.</p>
Выполнение бега в чередовании с ходьбой	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогно-</i></p>

(бег-80м, ходьба-100м.).	<p><i>зирование</i> - превосходить результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игры на внимание.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p>
Выполнение равномерного бега 7 мин. Игра «Рыбаки и рыбки»	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - превосходить результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Рыбаки и рыбки».</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.</p>
Выполнение бега в с ходьбой до 8 мин. Игра «Перебежка с выручкой».	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - превосходить результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Перебежка с выручкой».</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения, умение работать в группе</p>
Совершенствование техники бега по слабо пересеченной местности 1 км.	<p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; уметь бежать 1000м.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p>
Выполнение равномерный бег 8 мин. Игра «Заяц без логова»	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - превосходить результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Заяц без логова».</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.</p>
Выполнение бега в чередовании с ходьбой (бег-100м, ходьба-100м.).	<p>Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выполнять бег с заданиями, играть в игру «Паровозики».</p>

	Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.
Выполнение бега с заданием 9 мин. Подвижная игра «Пионербол»	Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выполнять бег с заданиями, играть в игру «Пионербол». Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.
Выполнение бега по слабо пересеченной местности до 1,5км..	Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; уметь бежать 1500м. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.
Контроль бега 1000 м на результат.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование бега на 1000м. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
1.2 Подвижные игры	
Инструктаж по ТБ. Выполнение подвижных игр с бегом.	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
Проведение игр с навыками бега: «Вызов номеров», «Мышеловка».	Регулятивные: <i>планирование</i> – видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь играть в подвижные игры с бегом.. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
Выполнение эстафет с элементами бега. ОФП.	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь выполнять бег с заданиями в соревнователь-

	<p>ной ситуации.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
Проведение подвижных игр: «Вызов номеров», «Заяц, сторож, Жучка»	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь ловко играть в игры.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
Выполнение эстафеты «Веревочка под ногами», игры «Белые медведи»	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – – уметь выполнять бег с заданиями в соревновательной ситуации. и</p> <p>играть в подвижные игры с бегом..</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
Выполнение подвижных игр с прыжками: «Волк во рву»	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь ловко играть в игры.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
Проведение подвижных игр: «Удочка», «Прыжки по полосам».	<p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p>
Выполнение игр «Эстафета зверей», «Прыгуны и пятнашки»	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь ловко играть в игры.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной</p>

	деятельности
Проведение эстафет с элементами прыжков и бега. ОФП.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь выполнять бег с заданиями в соревновательной ситуации. и играть в подвижные игры с бегом..</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
Проведение игр с навыками метания: «Метко в цель», «Западня».	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь метать малый мяч на точность в игровой ситуации.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
Выполнение подвижных игр: «Точный расчет», «Кузнечики».	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь играть в игры «Точный расчет», «Кузнечики». .</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
Проведение эстафет с элементами метания. ОРУ с предметом.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь выполнять бег с заданиями в соревновательной ситуации</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>
Выполнение игр на координацию: «Борьба за мяч»	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь играть в игры «Точный расчет», «Кузнечики». .</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p>
Проведение игр на координацию: «Перестрелка». ОФП.	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: совершенствовать координацию в игре</p>

	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
Выполнение эстафет с набором «Лего». ОРУ.	Регулятивные: <i>планирование</i> – видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь выполнять бег в соревновательной ситуации с нестандартным оборудованием Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
Расстановка и переход в пионерболе. Совершенствование игры пионербол.	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: уметь выполнять технико-тактические действия в пионерболе. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
Совершенствование подачи в пионерболе. Двусторонняя игра	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: уметь выполнять технико-тактические действия в пионерболе. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
Совершенствование передачи в парах через сетку. Игра пионербол	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: уметь выполнять технико-тактические действия в пионерболе. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.
1.3 Гимнастика с элементами акробатики	
1.3.1 Строевые упражнения, равновесия	
Инструктаж по ТБ. Повороты налево направо, кругом. Ходьбы по бревну.	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату осуществлять действия по образцу и заданному правилу Познавательные: уметь выполнять упражнение на гимнастическом бревне. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.
Выполнить «Расчет по порядку!». Обучение упражнению на бревне.	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату осуществлять действия по образцу и заданному правилу

	<p>Познавательные: уметь выполнять упражнение на гимнастическом бревне.</p> <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера</p>
Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Равновесия.	<p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату осуществлять действия по образцу и заданному правилу</p> <p>Познавательные: уметь выполнять равновесие «ласточка» на обе ноги.</p> <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера</p>
Выполнение ходьбы по бревну . ОФП на скамейке.	<p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату осуществлять действия по образцу и заданному правилу</p> <p>Познавательные: уметь выполнять упражнение на гимнастическом бревне.</p> <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать в устной форме.</p>
Совершенствование поворотов прыжком на 90 и 180. Упор на колене.	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели</p> <p>Познавательные: выполнять упражнение на гимнастическом бревне и игровые упражнения.</p> <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя</p>
<i>1.3.2 Акробатические и общеразвивающие упражнения.</i>	
Совершенствование кувырка вперед. Два – три кувырка вперед.	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнять кувырок вперед и два – три кувырка с места.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p>
Выполнение «мост» с помощью. ОРУ на развитие гибкости	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: выполнять упражнение на гибкость.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p>
Обучение «мост» с поворотом на 180. Равновесие «Ласточка» на обе ноги	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: научиться выполнять поворот после «моста».</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в со-</p>

	ответствии с условиями коммуникации.
Обучение кувырку назад. Стойка на лопатках перекатом.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять стойку на лопатках перекатом Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.
Совершенствование кувырка назад. Комбинация из 5 элементов.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. Познавательные: научиться выполнять кувырок назад, уметь выполнить зачетную комбинацию Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.
1.3.3 Опорный прыжок. Танцевальные упражнения.	
Выполнение опорного прыжка на стопку матов. Игры	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. Познавательные: научиться выполнять поворот после «моста». Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.
Обучение вскоку в упор стоя на коленях и соскоку с козла. ОФП.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. Познавательные: научиться выполнять вскок и соскок. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.
Совершенствование вскок в упор стоя на коленях и соскок с козла. Строевые.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять вскок и соскок. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.
Обучение элементам народных танцев. Хореографические прыжки	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию. Познавательные: сочетание шагов галопа и польки в парах. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.
1.3.4 Висы и упоры. Лазанья и перелазания.	

Контроль - поднимание прямых ног на 90 град. Вис завесом.	<p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: протестировать силу брюшного пресса, уметь выполнять вис завесом</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p>
Совершенствование вися на согнутых руках согнув ноги. Эстафеты.	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять вис на согнутых руках согнув ноги</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p>
Контроль - подтягивание в вися. Вис прогнувшись. Строевая подготовка.	<p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь подтягиваться в вися, выполнять вис прогнувшись.</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p>
Совершенствование вися прогнувшись. Лазанье по скамейке.	<p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: научиться лазать по наклонной скамейке, уметь выполнять вис прогнувшись</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p>
2.1 Подвижные игры с элементами баскетбола	
Инструктаж по ТБ. Обучение ведению мяча с различным отскоком.	<p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя.</p> <p>Познавательные: ведение мяча с различным отскоком.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p>
Ведения мяча в движении с изменением направления и скорости.	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: иметь углубленные представления о технике ведения мяча.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение</p>
Выполнение стоек и передвижений баскет-	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.</p>

болиста. «Салки с ведением»	<p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.</p>
Обучение сочетанию ведения и передвижений. Броски в кольцо	<p>Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления.</p> <p>Познавательные: иметь первоначальное представление о сочетании элементов в баскетболе.</p> <p>Коммуникативные: развитие самостоятельности и личной ответственности..</p>
Остановки шагом и прыжком. Ведение мяча на скорость.	<p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять остановки шагом и прыжком, ведение мяча.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p>
Обучение ведению «дальней» рукой. Подвижная игра «Мяч ловцу».	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: иметь представление о технике ведения мяча «дальней» рукой, играть в игру «Мяч ловцу»</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение</p>
Совершенствование ведения «дальней» рукой. «Мяч водящему».	<p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять ведение мяча «дальней» рукой, играть в игру «Мяч водящему»</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение</p>
Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Эстафеты	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.</p>
Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди в движении.	<p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель</p> <p>Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру.</p> <p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную <i>совместную работу</i>.</p>

Выполнение ловли и передачи мяча в кругу. Игра «Снайперы»	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Снайперы». Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную <i>совместную работу</i> .
Обучение игре в мини - баскетбол. ОФП.	Регулятивные: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами. Познавательные: иметь представление об игре в мини – баскетбол. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
Совершенствование передачи мяча в движении. «Гонка мячей по кругу».	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу». Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную <i>совместную работу</i> .
Выполнение остановок. Игра в мини - баскетбол.	Регулятивные: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами. Познавательные: иметь представление об игре в мини – баскетбол. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Совершенствование броска мяча в кольцо двумя от груди. Игра .	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: бросать мяч в кольцо на точность, играть в игру «Передал – садись». Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Выполнение бросков в кольцо. Ведение мяча. Игра «Перестрелка».	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: бросать мяч в кольцо на точность, играть в игру «Перестрелка». Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Выполнение передачи одной рукой от плеча. Игра «Подвижная цель».	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Подвижная цель». Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную <i>совместную работу</i> .
Выполнение ловли и передачи мяча в квадрате. Игра «Овладей мячом»	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: бросать и ловить мяч в квадрате, играть в игру «Овладей мячом». Коммуникативные: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соот-

	ветствии с задачами и условиями коммуникации.
Совершенствование ловли и передачи мяча в квадрате двумя, тремя мячами.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: бросать и ловить мяч в квадрате двумя, тремя мячами. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Обучение технике выполнения «двух шагов». Игра «Мяч соседу».	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: иметь представление о технике «двух шагов», играть в игру «Мяч соседу». Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Совершенствование техники выполнения «двух шагов». Эстафета	Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: сформировать устойчивое представление о технике «двух шагов», играть в подвижную игру «Вызови по имени». Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную <i>совместную работу</i> .
Обучение комбинации: ведение, «два шага» бросок в щит. «Попади в цель».	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления. Познавательные: иметь первоначальное представление о сочетании элементов в баскетболе. Коммуникативные: развитие самостоятельности и личной ответственности.
Проведение эстафет и подвижных игр с элементами баскетбола.	Регулятивные: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами. Познавательные: уметь владеть баскетбольным мячом в играх. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Обучение ведению двумя мячами на месте. Игра в мини - баскетбол	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: иметь представления о ведении двумя мячами, играть в мини - баскетбол. Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
Ведение двумя мячами в движении. Игра «Мяч капитану»	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: иметь представления о ведении двумя мячами, играть в игру «Мяч капитану». Коммуникативные: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение.
1.5 Кроссовая подготовка	

Инструктаж по ТБ. Выполнение равномерного бега 5 мин.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Салки на марше».</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.</p>
Выполнение бега 6 мин. Подвижные игры на внимание.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игры на внимание.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.</p>
Выполнение бега в чередовании с ходьбой (бег-80м, ходьба-100м.).	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</i></p>
Выполнение равномерного бега 7 мин. Игра «Рыбаки и рыбки»	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Рыбаки и рыбки».</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.</p>
Выполнение бега в с ходьбой до 8 мин. Игра «Перебежка с выручкой».	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть в игру «Перебежка с выручкой».</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения, умение работать в группе</p>
Выполнение бега по пересеченной местности	<p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять</p>

до 1000м .	заданную цель. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; уметь бежать 1000м. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.
Выполнение медленного бега 5 мин с заданием. Игра «Пятнашки»	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: выполнять бег с заданиями, играть в игру «Пятнашки». Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.
Выполнение бега в чередовании с ходьбой (бег-100м, ходьба-100м.).	Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности, играть с мячом. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.
Выполнение бега по слабо пересеченной местности до 1,5км.	Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: в выбирать наиболее эффективные способы решения задач; уметь бежать 1500м. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения.
Контроль - 6 минутный бег. Игра «Совушка».	Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование 6 минутного бега Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.
1.4 Легкая атлетика	
1.4.1 Ходьба и бег	
Выполнение специальных беговых упражнений. Встречная эстафета.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять варианты бега. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
Выполнение бега с изменением длины и частоты шага.	Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: выполнять бег с изменением длины и частоты шага. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять ак-

	тивность; использовать речь для регуляции своего действия
Совершенствование техники бега . Контроль - челночный бег.	Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять тестирование челночного бега. Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
1.4.2 Прыжки	
Обучение прыжку с бокового разбега в высоту. Игра «Пионербол».	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
Совершенствование прыжка с бокового разбега в высоту.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач, играть в игру «Пустое место». Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения
Выполнение прыжка в длину на точность приземления в квадрат.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения
Ознакомление с прыжками с высоты 70см с поворотом и приземлением	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: уметь прыгать с высоты с поворотом и точным приземлением Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение
1.4.3 Метание	
Совершенствование метания малого мяча в горизонтальную цель.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: изучать метание малого мяча на точность, играть в игру «Пионербол». Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.
Выполнение метания мяча на дальность. Эстафеты.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения

	задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения
Контроль - метание мяча на дальность. ОФП	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач, следить за развитием физических качеств. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения
Выполнение метания набивного мяча на дальность. Эстафеты	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: уметь выполнять метание набивного мяча . Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения
учителей начальных классов МБОУ СОШ № 8
от 28 августа 2017 года № 1

_____ Андреева С.Н.

СОГЛАСОВАНО

Куратор начальной школы

_____/Рудновская Е.А./

30 августа 2017 года

