

Рабочая программа для 1 класса составлена на основе:

* Приказа Министерства образования и науки от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции от 31.12.2015)
* Положения "О рабочей программе учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности Муниципального автономного образовательного учреждения Стрехнинская средняя общеобразовательная школа" от 28.08.2015

Цель физического воспитания: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи:

– 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

* **Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

* **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

* **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

**Личностные результаты:**

* – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
* **Метапредметные результаты:**
* – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

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

**Планируемые результаты**

* По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:
* – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
* – использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* – организовывать и проводить занятий 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;
* – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
* – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
* **Демонстрировать уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | Высокий | средний | низкий | Высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 118-120 | 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Наклон вперед не сгибая ног | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться колен лбом | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого  Старта (с) | 9.8 | 10.2 | 10.4 | 10.4 | 10.8 | 11.2 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Содержание программы**

***Знания о физической культуре.***Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

***Способы физкультурной деятельности.*** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

***Физическое совершенствование.*** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах.

***Подвижные и спортивные игры****.* На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

**Материально-техническое обеспечение**

Спортивное оборудование:

1. Бревно напольное (3 м).

2. Козел гимнастический.

3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).

4. Стенка гимнастическая.

5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).

6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.

8. Скакалка детская.

9. Мат гимнастический.

10. Акробатическая дорожка.

11. Коврики: гимнастические, массажные.

12. Обруч пластиковый детский.

13. Планка для прыжков в высоту.

14. Стойка для прыжков в высоту.

15. Рулетка измерительная.

16. Лыжи детские (с креплениями и палками).

17. Щит баскетбольный тренировочный.

18. Волейбольная стойка универсальная.

20. Сетка волейбольная.

21. Аптечка.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 1 класс (3 часа в неделю, 99 часов)**

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