*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа №1*

**Рабочая ПРОГРАММа**

**учебного предмета**

Основное общее образование

1 Классы

Количество часов: 99 часов

г. Кировград, 2020 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).

Организация-разработчик: МАОУ СОШ № 1.

Разработчик: Волкова Наталья Николаевна, учитель физической культуры, первая категория.

«Рекомендована» Методическим советом МАОУ СОШ № 1 (протокол № 1 от «31» августа 2020 г.)

«Утверждена» приказом директора МАОУ СОШ № 1 №75-О от «31» августа 2020 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 4 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012). Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе предполагается использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2020.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет и на его преподавание отводится 99 часа(3 часа в неделю).

***Цель обучения*** *–* формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

***Задачи обучения:***

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование в пространстве, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) способностей;

- развитие кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливость, гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

- содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального образовательного стандарта *рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися следующих результатов.*

***Личностные результаты:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, осознание этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

К концу учебного года ***учащиеся научаться:***

- по разделу *«Знания по физической культуре»* - выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдение питьевого режима;

- по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* - выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с предметами, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, скамейки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения тренировки, лазать и перелазать по гимнастической стенке, лазать по канату, выполнять мост, стойку на лопатках, прыгать через скакалку, лазать по наклонной скамейке, выполнять вращение обруча;

- по разделу *«Легкая атлетика»* - технике высокого старта, технике метания мяча на дальность, пробегать 30м на время, выполнять челночный бег 3х10м на время, прыгать в длину с места, метать мяч на точность проходить полосу препятствий;

- по разделу *«Лыжная подготовка»* - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах 1 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

-по разделу *«Подвижные и спортивные игры»* - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, стойке баскетболиста,ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Собачки», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Перестрелка», «Пустое место», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Пионербол», «Вызов номеров», «Салки», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

*Учащиеся должны демонстрировать*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скорость | Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с. | 7,2 | 7,6 |
| Сила | Прыжок в длину с места, см. | 115 | 110 |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз. |  | 15 |
| Подтягивание на высокой перекладине, количество раз | 1 |  |
| Выносливость | Бег 1000 м, мин. | Без учета времени | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя ноги врозь, см | 2 | 5 |

*Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1 классе*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Часы |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 30 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |
| 4 | Лыжная подготовка | 14 |
| 5 | Подвижные и спортивные игры | 41 |
| Всего | | 99 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Решаемые проблемы | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | | | |
| предметные результаты | универсальные учебные действия (УУД) | личностные результаты | Дата |
| 1 | Отправляемся в страну  «Спортландия»  Правила поведения в спортивном зале | Как вести себя в спортивном зале?  **Цели:** познакомиться с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды | **Научится:** выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс | **Регулятивные:** формулировать и удерживать учебную задачу  **Познавательные:** определять и кратко характеризировать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми  **Коммуникативные:** ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности.  *Нравственно-этическая ориентации я -* умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 2 | Секреты спортивной одежды. Строевые упражнения | Что такое шеренга? Какой должна быть спортивная форма?  **Цель:** учить команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному | **Научится:** выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь» | **Регулятивные:** формулировать и удерживать учебную задачу  **Познавательные:** использовать общие приемы решения поставленных задач  **Коммуникативные:**  формулировать собственное мнение | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |  |
| 3 | Осанка и здоровье школьника. Строевые упражнения | Что такое колонна?  **Цели:** повторить построение в шеренгу; в колонну | **Научится** выполнять организующие строевые команды и приемы | **Регулятивные:** выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Коммуникативные:** ставить вопросы, обращаться за помощью | *Нравственно - этическая ориентация -* умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 4 | На зарядку становись!  ОРУ | Какова роль физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью?  **Цель:** учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома | **Научится:** организовывать и проводить общеразвивающие упражнения | **Регулятивные:** выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  **Познавательные:** узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.  **Коммуникативные:** определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций | *Самоопределение –* готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |  |
| 5 | Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега | Как стать выносливым? Какое самочувствие при физических нагрузках?  **Цель:** учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном темпе в сочетании с дыханием | **Регулятивные:** определять общую цель и пути ее достижения  **Познавательные:** выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности  **Коммуникативные:** формулировать свои затруднения | *Смыслообразование -* самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация –* проявление доброжелательности |  |
| 6 | Развитие координации. Законы страны игр | Что такое «темп бега»? Как развивать координационные способности?  **Цель:** учить контролировать скорость бега, упражнения на развитие координационных способностей | **Научится** выполнять бег в темпе по ориентирам – точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя | **Регулятивные:** преобразовывать практическую задачу в образовательную  **Познавательные:** выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.  **Коммуникативные:** формулировать собственное мнение | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в различных ситуациях |  |
| 7 | Законы страны игр.  Развитие координации | Как развивать координационные способности?  **Цель:** выполнять упражнения на развитие координационных способностей | **Научится** выполнять бег в темпе по ориентирам, переставлять кубики, менять направление движения по указанию учителя | **Регулятивные:** использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.  **Познавательные:** выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи  **Коммуникативные:** формулировать собственное мнение | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в различных ситуациях. |  |
| 8 | Контроль двигательных качеств: ловкости (челночный бег 3х10м) | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цель:** учить выполнять челночный бег | **Научится:** перемещаться  вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны для развития гибкости | **Регулятивные:** ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем  **Познавательные:** искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать  **Коммуникативные:** слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | *Самоопределение –* внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |  |
| 9 | ОРУ (гибкость). Подвижные игры | Что такое гибкость?  **Цель:** учить выполнять наклоны в положении сидя на полу | **Научится:** выполнять упражнения для развития гибкости | **Регулятивные:** выполнять учебные действия; вносить необходимые изменения и дополнения  **Познавательные:** ставить и формулировать проблемы  **Коммуникативные:** задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение –* готовность и способность к саморазвитию |  |
| 10 | Контроль двигательных качеств: гибкости | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цель:** учить выполнять наклоны в положении сидя на полу | **Научится:** выполнять наклоны для развития гибкости | **Регулятивные:** ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем  **Познавательные:** искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать  **Коммуникативные:** слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | *Самоопределение –* внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |  |
| 11 | ОРУ (скорость). Подвижные игры | Что такое скорость? Бег по кругу?  **Цель:** учить контролировать смену скорости в беге | **Научится:** выполнять упражнения на развитие физических качеств (быстроты); бегать в заданном темпе | **Регулятивные:** выполнять учебные действия; вносить необходимые изменения и дополнения  **Познавательные:** ставить и формулировать проблемы  **Коммуникативные:** задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение –* готовность и способность к саморазвитию |  |
| 12 | Тестирование двигательных качеств: бег 30м | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цель:** учить выполнять легкоатлетические упражнения – бег | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения | **Регулятивные:** формулировать и удерживать учебную задачу  **Познавательные:** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **Коммуникативные:** ставить вопросы, обращаться за помощью;формулировать собственное мнение | *Смыслообразование –* адекватная мотивация учебной деятельности;  самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |  |
| 13 | Приемы и навыки прыжков | Каковы организационные приемы прыжков?  **Цель:** учить выполнять прыжки на двух на месте с продвижением с поворотом, соблюдая технику безопасности | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения,технически правильно отталкиваться и приземляться | **Регулятивные:** сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаруженияотклонений и отличий от эталона  **Познавательные:** ориентироваться в разнообразии способов решения задач  **Коммуникативные:** формулировать свои затруднения | *Самоопределение –* начальные навыкиадаптации в динамично изменяющемся мире |  |
| 14 | Приемы и навыки прыжков | Каковы приемы прыжков вверх и вниз?  **Цель:** учить прыжку вверх из положения полуприсед, правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления | **Регулятивные:** различать способ и результат действия  **Познавательные:** выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач  **Коммуникативные:** вести устный диалог по технике прыжка | *Самоопределение –* внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |  |
| 15 | ОРУ (сила). Подвижные игры | Что такое сила?  **Цель:** учить сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа | **Научится:** выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы); сгибание и разгибание рук в упоре лежа | **Регулятивные:** выполнять учебные действия; вносить необходимые изменения и дополнения  **Познавательные:** ставить и формулировать проблемы  **Коммуникативные:** задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение –* готовность и способность к саморазвитию |  |
| 16 | Тестирование двигательных качеств: подтягивание, поднимание и опускание туловища  из положения лежа | Как стать сильным? **Цель:** учить выполнять упражнения: поднимание и опускание туловища из положения лежа, прямой хват при подтягивании | **Научится:** характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | **Регулятивные:** сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона  **Познавательные:** выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач  **Коммуникативные:** задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | *Смыслообразование –*  самооценка на основе критериев успешной  учебной деятельности. *Самоопределение –* самостоятельность и личная ответственность за свои поступки |  |
| 17 | Тестирование двигательных качеств: прыжок в длину с места | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цель:** учить правильной технике выполнения прыжка в длину с места | **Научится:** технически правильно выполнять прыжок; выполнять прямой хват в подтягивании | **Регулятивные:** формулировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний  **Познавательные:** выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач  **Коммуникативные:** формулировать свои затруднения; задавать вопросы, вести устный диалог | *Самоопределение –* осознание ответственности за общееблагополучие и своей ответственности за выполнение долга |  |
| 18 | Держание и перекатывание мяча. | Как можно держать мяч?  **Цели:** учить правильной технике держания мяча, учить выполнять игровые действия и упражнения с мячом | **Научится:** выполнятьигровые действия с мячом; организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить изменения в план действий  **Познавательные:** ориентироваться в разнообразии действий с мячом; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем  **Коммуникативные:**  формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Смыслообразование –* адекватная мотивация учебной деятельности;  самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – навыкисотрудничества в различных ситуациях |  |
| 19 | Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом | Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча?  **Цель:** развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражненияв метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия  **Познавательные:** определять, где применяются действия с мячом; ставить формулировать и решать проблемы  **Коммуникативные:** задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно - этическая ориентация –* этические чувства: доброжелательность, эмоционально - нравственная отзывчивость |  |
| 20 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | Каковы правила метения мяча? Как правильно поставить руку при метании? **Цель:** учить правильной постановке руки при метании мяча | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения – метание малого мяча с правильной постановкой руки | **Регулятивные:**вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном  **Познавательные:** ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач  **Коммуникативные:** задавать вопросы*,* обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |  |
| 21 | Броски и ловля мяча | Как бросать и ловить мяч?  **Цели:** учить правильно бросать и ловить мяч | **Научится:** выполнятьигровые действия с мячом; организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить изменения в план действий  **Познавательные:** ориентироваться в разнообразии действий с мячом; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем  **Коммуникативные:**  разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Нравственно - этическая ориентация –* этические чувства: доброжелательность, эмоционально - нравственная отзывчивость |  |
| 22 | Броски и ловля мяча | Как бросать и ловить мяч?  **Цели:** развивать согласованность действий | **Научится:** выполнятьигровые действия с мячом; организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить изменения в план действий  **Познавательные:** ориентироваться в разнообразии действий с мячом; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем  **Коммуникативные:**  разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности *Нравственно-этическая ориентация* – навыкисотрудничества в различных ситуациях |  |
| 23 | Удары, отбивание мяча | Как можно отбить мяч?  **Цели:** учить отбивать мяч | **Научится:** выполнятьигровые действия с мячом; организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить изменения в план действий  **Познавательные:** ориентироваться в разнообразии действий с мячом; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем  **Коммуникативные:** разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности *Нравственно-этическая ориентация* – навыкисотрудничества в различных ситуациях |  |
| 24 | Удары, отбивание мяча | Как можно отбить мяч?  **Цели:** развивать согласованность действий | **Научится:** выполнятьигровые действия с мячом; организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить изменения в план действий  **Познавательные:** ориентироваться в разнообразии действий с мячом; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем  **Коммуникативные:** разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности *Нравственно-этическая ориентация* – навыкисотрудничества в различных ситуациях |  |
| 25 | Эстафеты на развитие координации, прыжки | Как усвоены действия при прыжках?  **Цель:** учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений | **Научится** выполнять задания на развитие физических качеств; организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать технику безопасности | **Регулятивные:** преобразовывать познавательную задачу в практическую  **Познавательные:** самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера  **Коммуникативные:** строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределение –* осознание ответственности за общееблагополучие |  |
| 26 | Эстафеты на развитие координации, метание в цель | Как действия при выполнении метания в цель?  **Цель:** учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений | **Научится** выполнять задания на развитие физических качеств; организовывать места занятий; соблюдать технику безопасности | **Регулятивные:** преобразовывать познавательную задачу в практическую  **Познавательные:** самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера  **Коммуникативные:** строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределение –* осознание ответственности за общееблагополучие |  |
| 27 | Подвижные игры | Как организовать игру?  **Цель:** учить командным действиям; соблюдая технику безопасности | **Научится** выполнять игровые действия; организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона  **Познавательные:** выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач  **Коммуникативные:** задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности*.*  *Нравственно-этическая ориентация* – навыкисотрудничества в различных ситуациях |  |
| 28 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр | Какова роль физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью?  **Цель:** учить выполнять подвижные игры разной функциональной направленности | **Научится** организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия во время проведения игр | **Регулятивные:** планируют свои действия, оценивают правильность выполнения, адекватно воспринимают оценку учителей, родителей, товарищей  **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач  **Коммуникативные:** задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности *Нравственно-этическая ориентация* – навыкисотрудничества в различных ситуациях |  |
| 29 | Развитие координации посредством подвижных игр | Каковы правила подвижной игры для развития координации?  **Цель:** развивать координацию посредством подвижных игр | **Научится:** выполнять игровые действия и упражнения разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры | **Регулятивные:** ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия  **Познавательные:** контролировать процесс и результат деятельности  **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение –* внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |  |
| 30 | Развитие скоростных качеств посредством подвижных игр | В чем разница темпа бега?  **Цель:** учить выполнять беговые упражнения, командные действия во время игры | **Научится:** выполнять упражнения, бегать в заданном темпе.  **Познакомится** с правилами игры | **Регулятивные:**вносить необходимые изменения и дополнения  **Познавательные:**ставить и формулировать проблемы  **Коммуникативные:**задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение –* готовность и способность к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни |  |
| 31 | Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр | Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения?  **Цель:** закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз, по точкам | **Научится:** технически грамотно выполнять прыжки, упражнения на развитие физических качест; организовывать и проводить подвижные игры | **Регулятивные:** сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнения  **Познавательные:** ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач  **Коммуникативные:**формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | *Самоопределение –* самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. *Смыслообразование –* самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |  |
| 32 | Развитие координации посредством упражнений со скакалкой | Как выполнять упражнения со скакалкой?  **Цель:** учить выполнять упражнения со скакалкой | **Научится:** выполнять упражнения со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** составлять план и последовательность действий  **Познавательные:** ставить и формулировать проблемы  **Коммуникативные:** формулировать свои затруднения, обращаться за помощью | *Самоопределение –* осознание ответственности человека за общее благополучие |  |
| 33-34 | Прыжки со скакалкой | Какая последовательность при обучении прыжкам со скакалкой?  **Цель:** учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно | **Научится:** выполнять прыжки со скакалкой: вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком; соблюдать правила поведения | **Регулятивные:** использовать установленные правила в контроле способа решения  **Познавательные:** ставить и формулировать проблемы  **Коммуникативные:** договариваться о распределении функций в совместной деятельности | *Самоопределение –* готовность и способность к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни |  |
| 35 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств | Как использовать полученные навыки?  **Цель:** учить выполнять командные действия | **Научится** выполнять игровые действия; организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок  **Познавательные:** ориентироваться в разнообразии действий; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем  **Коммуникативные:** разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности *Нравственно-этическая ориентация* – навыкисотрудничества в различных ситуациях |  |
| 36-37 | Развитие координации посредством упражнений с обручем | Как выполнять упражнения с обручем?  **Цель:** учить выполнять упражнения с обручем (вращение) | **Научится:** выполнять упражнения с обручем; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | **Регулятивные:** адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок  **Познавательные:** ставить и формулировать проблемы  **Коммуникативные:** формулировать свои затруднения, обращаться за помощью | *Нравственно - этическая ориентация –* этические чувства: доброжелательность, эмоционально - нравственная отзывчивость |  |
| 38 | Развитие координации посредством эстафет с обручем | Как правильно передавать и принимать эстафету? **Цель:** учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала | **Научится** правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях | **Регулятивные:** вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата  **Познавательные:** контролировать процесс и результат деятельности  **Коммуникативные:** определять общую цель и пути ее достижения | *Смыслообразование -* самооценка на основе критериев успешной деятельности |  |
| 39  -40 | Ловля и хват малого мяча | Как ловить теннисный мяч?  **Цель:** развивать глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | **Научится** правильно выполнять метания и броски мяча | **Регулятивные:** оценивать правильность выполнения  **Познавательные:** контролировать процесс и результат деятельности  **Коммуникативные:** формулировать свои затруднения, обращаться за помощью | *Смыслообразование –* самооценка на основе критериев успешной деятельности *Нравственно-этическая ориентация* – навыкисотрудничества в различных ситуациях |  |
| 41-42 | Ловля и передача мяча | Каковы правила передачи баскетбольного мяча?  **Цель:** учить хватам и передачам баскетбольного мяча | **Научится:** выполнятьигровые действия с мячом; организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить изменения в план действий  **Познавательные:** ориентироваться в разнообразии действий с мячом; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем  **Коммуникативные:**  разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности *Нравственно-этическая ориентация* – навыкисотрудничества в различных ситуациях |  |
| 43-44 | Упражнения с большими мячами | Какие правила надо соблюдать при игре с большим мячом?  **Цель:** учить держанию, остановкам и передачам мяча | **Научится:** выполнятьигровые действия с мячом; организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить изменения в план действий  **Познавательные:** ориентироваться в разнообразии действий с мячом; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем  **Коммуникативные:**  разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности *Нравственно-этическая ориентация* – навыкисотрудничества в различных ситуациях |  |
| 45-46 | Ведение мяча | Как можно вести мяч?  **Цель:** учить ведению правой и левой рукой на месте и в движении | **Научится:** выполнятьигровые действия с мячом; организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** формулировать и удерживать учебную задачу  **Познавательные:** использовать общие приемы решения поставленных задач  **Коммуникативные:** ставить вопросы и обращаться за помощью | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности *Нравственно-этическая ориентация* – навыкисотрудничества в различных ситуациях |  |
| 47 | Быстрее, сильнее, выше. ОРУ | Как развивать физические качества?  **Цель:** разучить комплекс упражнений | **Научится** выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития физических качеств | **Регулятивные:** сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  **Познавательные:** самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера  **Коммуникативные:**прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения | *Самоопределение –* готовность и способность к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни |  |
| 48 | Эстафеты на закрепление пройденного материала | Каковы личные действия в соперничестве?  **Цель:** учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала | **Научится:** выполнятьигровые действия; организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** удерживать познавательную задачу и применять установленные правила  **Познавательные:** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **Коммуникативные:** осуществлять взаимный контроль | *Смыслообразование -* самооценка на основе критериев успешной деятельности |  |
| 49 | Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Температурный режим занятий на лыжах. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Какой температурный режим занятий на лыжах?Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке?  **Цели:** познакомить с правилами поведения и мерами безопасности на занятиях по лыжной подготовке | **Научится:** понимать, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке; определять и узнавать температурный режим, и при какой температуре можно заниматься на лыжах.  **Познакомится** с историей лыжного спорта | **Регулятивные:** составлять план и последовательность действий  **Познавательные:**искать и выделять необходимую информацию из различных источников; выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме  **Коммуникативные:** слушать собеседника; формулировать собственное мнение и позицию | *Самоопределение –* внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе |  |
| 50 | Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах. Эстафеты с надеванием и снятием ботинок, лыж | Какова подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах?  **Цель:** учить надевать ботинки, вставлять в крепление, правильно подбирать палки | **Научится:** надевать лыжные ботинки, вставлять в крепление и правильно подбирать палки; характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** вносить необходимые дополнения и изменения в план действий  **Познавательные:** получать и обрабатывать информацию; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме  **Коммуникативные:** определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию | *Самоопределение –* начальные навыкиадаптации в динамично изменяющемся мире |  |
| 51 | Техника безопасности на уроках гимнастики | Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять?  **Цель:** учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой | **Научится** понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** формулировать и удерживать учебную задачу  **Познавательные:** использовать общие приемы решения поставленных задач  **Коммуникативные:** ставить вопросы и обращаться за помощью | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |  |
| 52 | Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно.  Ступающий шаг без палок | Каковы правила построения и передвижения с лыжами? Что такое «ступающий шаг»? **Цели:** учить первому этапу в освоении передвижения на лыжах без палок; правильному построению с лыжами и переходу к месту занятий | **Научится:** строится в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед | **Регулятивные:** предвидеть возможности получения результата при решении задач  **Познавательные:**получать и обрабатыватьнеобходимую информацию; ставить и формулировать проблемы  **Коммуникативные:**формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно - этическая ориентация –* навыки сотрудничества в различных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 53 | Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж. Ступающий шаг | Каковы правила снимания и надевания лыж?  **Цель:**  учить надевать и снимать лыжи | **Научится:** быстро снимать и надевать лыжи, передвигаться на лыжах, поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед | **Регулятивные:** сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  **Познавательные:** самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера  **Коммуникативные:**прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения | *Смыслообразование –* самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |  |
| 54 | Строевые упражнения. Построение в круг, размыкание в шеренге | Какие существуют виды построения? **Цель:** учить правильно вставать в шеренгу, по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки | **Научится:** выполнять по образцу нестандартное построение по кругу,  организующие строевые команды и приемы | **Регулятивные:** преобразовывать практическую задачу в образовательную  **Познавательные:**  использовать общие приемы решения поставленных задач  **Коммуникативные:** ставить вопросы и обращаться за помощью | *Смыслообразование -* самооценка на основе критериев успешной деятельности |  |
| 55 | Передвижения скользящим шагом без палок | Как передвигаться скользящим шагом без палок?  **Цель:** учить скользящему шагу на лыжах | **Научится** скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) | **Регулятивные:**адекватно воспринимать предложения по исправлению ошибок  **Познавательные:** самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем  **Коммуникативные:**слушать собеседника, задавать вопросы, стоить монологическое высказывание | *Смыслообразование -* мотивация учебной деятельности |  |
| 56 | Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте | Каковы правила поворотов переступанием на месте?  **Цели:** учить выполнению поворотов на месте, поэтапно по несколько градусов вправо или влево для изменения направления движения | **Научится:** выполнять обороты на лыжах переступанием вправо или влево | **Регулятивные:** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **Познавательные:** уметь применять полученные знания в различных ситуациях  **Коммуникативные:** обращаться за помощью и задавать вопросы | *Смыслообразование -* самооценка на основе критериев успешной деятельности. *Нравственно - этическая ориентация –* этические потребности, ценности, чувства |  |
| 57 | Расчет по порядку, ходьба на носках, по линии, по скамейке | Как производить расчет? ходить на носках?  **Цель:** учить выполнять расчет по порядку, ходьбе на носках в различных позах и по разметкам | **Научится:** выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности | **Регулятивные:** удерживать познавательную задачу и применять установленные правила  **Познавательные:** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **Коммуникативные:** осуществлять взаимный контроль | *Нравственно - этическая ориентация -* умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |  |
| 58 | Подъемы. Спуск в основной стойке с прокатом в средней стойке | Каковы правила преодоления склонов? Как учиться удерживать равновесие на спуске в основной стойке? **Цели:** учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения, удерживать равновесие на спуске в средней стойке | **Научится:** передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, выполнять спуск в основной стойке, правильно падать в снег | **Регулятивные:** выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  **Познавательные:** ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач  **Коммуникативные:** задавать вопросы для организации собственной деятельности | *Самоопределение –* начальные навыкиадаптации в динамично изменяющемся мире |  |
| 59 | Подъемы. Спуски. Торможение | Как учиться удерживать равновесие на спуске в основной стойке? **Цели:** учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать склоны на пути движения, удерживать равновесие на спуске в средней стойке | **Научится:** передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, выполнять спуск в основной стойке, не падая в снег | **Регулятивные:** выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  **Познавательные:** ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач  **Коммуникативные:** задавать вопросы для организации собственной деятельности | *Самоопределение –* начальные навыкиадаптации в динамично изменяющемся мире |  |
| 60 | Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, переползание под скамейкой | Какие существуют упражнения на координацию?  **Цели:** учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке; характеризовать физические качества (силу, координацию) | **Научится** выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений | **Регулятивные:** формулировать и удерживать задачу  **Познавательные:** выбирать наиболее эффективные способы решения задачи  **Коммуникативные:** проявлять активность во взаимодействии для решения задач | *Самоопределение –* внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |  |
| 61 | Закрепление пройденного материала. Работа с палками | Как работать с палками?  **Цели:** учить постановке палок и толчку | **Научится:** выполнять постановку палки, толчок правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **Регулятивные:**вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе учета сделанных ошибок  **Познавательные:** ставить и формулировать проблемы  **Коммуникативные:** формулировать свои затруднения | *Самоопределение –* начальные навыкиадаптации в динамично изменяющемся мире |  |
| 62 | Передвижения скользящим шагом с палками | Как передвигаться скользящим шагом с палками?  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | **Научится** выполнять толчок правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **Регулятивные:**вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе учета сделанных ошибок*;* устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели  **Познавательные:** использовать общие приемы решения задач  **Коммуникативные:** координировать и принимать различные позиции во взаимодействии; контролировать и оценивать процесс и результат действия | *Нравственно - этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 63 | Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях | Какие существуют акробатические элементы?  **Цель:** учить выполнять статическое положение, перекаты | **Научится** выполнять акробатические элементы (стойки, кувырки, перекаты); соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** использовать речь для регуляции своего действия  **Познавательные:** применять правила и пользоваться инструкциями  **Коммуникативные:** координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение –* внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры. |  |
| 64 | Прохождение в медленном темпе на лыжах 1км | Как усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:** закреплять учебный материал по лыжной подготовке | **Научится:** называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги | **Регулятивные:** выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия  **Познавательные:** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **Коммуникативные:**строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника, задавать вопросы; формулировать собственное мнение | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности; самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |  |
| 65 | Эстафеты с поворотом вокруг флажка. Катание с горки | Что такое эстафета с поворотом вокруг флажка?  **Цель:** учить передвигаться на лыжах, выполнять поворот на дистанции во время проведения эстафеты | **Научится:** передвигаться на лыжах; выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка | **Регулятивные:**вносить необходимые изменения в план и способ действия во время эстафеты  **Познавательные:** ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач  **Коммуникативные:** определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание | *Нравственно - этическая ориентация –* этические чувства, доброжелательность при решении проблем различного характера |  |
| 66 | Группировка. Перекаты, упор присев, укрепление пресса | Как выполнять перекаты? То такое группировка?  **Цели:** учить выполнять перекаты в группировке, из упора стоя на коленях; выполнять игровые упражнения | **Научится:** выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры | **Регулятивные:** выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  **Познавательные:** использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач  **Коммуникативные:** определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание | *Смыслообразование -* самооценка на основе критериев успешной деятельности и показателей результатов |  |
| 67 | Прохождение в быстром темпе на лыжах 500м | Как усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:** закреплять учебный материал по лыжной подготовке | **Научится:** называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги | **Регулятивные:** выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия  **Познавательные:** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **Коммуникативные:**строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника, задавать вопросы; формулировать собственное мнение | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности; самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |  |
| 68 | Встречные эстафеты. Катание с горки | Каковы командные действия в соперничестве?  **Цель:** учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах | **Научится:** передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и передавать своему напарнику | **Регулятивные:** стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач  **Познавательные:** самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера  **Коммуникативные:** формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно - этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать |  |
| 69 | Обучение висам на перекладине и шведской стенке | Что такое висы на перекладине и шведской стенке? **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса | **Научится:** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | **Регулятивные:** выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:**слушать собеседника, формулировать свои затруднения | *Нравственно - этическая ориентация –* навыки сотрудничества в различных ситуациях |  |
| 70 | Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу | Как развивать гибкость тела?  **Цель:** учить выполнять упражнения на растяжку мышц в различных положениях | **Научится:** правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах | **Регулятивные:** формулировать и удерживать задачу; применять установленные правила в планировании способа решения  **Познавательные:** ориентироваться в разнообразии способов решения задач  **Коммуникативные:** слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | *Самоопределение –* самостоятельность и личная ответственность за свои поступки; установка на здоровый образ жизни |  |
| 71 | Равновесие. Строевые упражнения | Какие существуют команды?  **Цель:** учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения | **Научится:** выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса | **Регулятивные:** предвидеть возможности получения результата при решении задач  **Познавательные:** узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности с содержанием учебных предметов  **Коммуникативные:**строить для партнера понятные высказывания | *Нравственно - этическая ориентация –* уважительное отношение к чужому мнению |  |
| 72 | Лазание, перелезание, подлезания, переползания (подражание животным) | Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации?  **Цель:** учить способам лазания, перелезания схожим с движениями животных, для развития ловкости и координации | **Научится** упражнениям для развития ловкости и координации | **Регулятивные:** преобразовывать практическую задачу в образовательную  **Познавательные:** осознанно строить сообщения в устной форме  **Коммуникативные:** формулировать свои затруднения | *Самоопределение –* начальные навыки адаптации  при изменении ситуации поставленных задач |  |
| 73 | Равновесие. Развитие координации | Как развивать равновесие в ходьбе и преодолении препятствий?  **Цель:** учить ходьбе по скамейке с перешагиванием через предметы | **Научится** выполнять организующие строевые команды, приемы, в равновесии | **Регулятивные:** осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату  **Познавательные:** ставить, формулировать и решать проблемы  **Коммуникативные:** задавать вопросы,строить для партнера понятные высказывания | *Самоопределение –* принятие образа «хорошего ученика» |  |
| 74 | Развитие физических способностей посредством гимнастичес-ких упражне-ний | Каковы правила переползания, подлезания, перекатов?  **Цель:** закрепить навыки в переползании, подлезании, перекатах | **Научится** творчески подходить к выполненью гимнастических упражнений и добиваться успешного конечного результата | **Регулятивные:** вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок  **Познавательные:** ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать  **Коммуникативные:** формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | *Смыслообразование -* самооценка на основе критериев успешной |  |
| 75 | Подвижные игры | Как использовать полученные навыки в процессе обучения?  **Цели:** закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движения; осуществлять подвижные игры | **Научится:** называть игры и формулировать их правила | **Регулятивные:** осуществлять пошаговый и итоговый результаты  **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Коммуникативные:** предлагать помощь в сотрудничестве; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение | *Самоопределение –* сознание ответственности человека за общее благополучие |  |
| 76 | Держание и перекатывание мяча | Как можно держать мяч?  **Цели:** учить правильно держать мяч, учить выполнять игровые действия и упражнения с мячом | **Научится:** выполнятьигровые действия с мячом; организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить изменения в план действий  **Познавательные:** ориентироваться в разнообразии действий с мячом; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем  **Коммуникативные:** формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Смыслообразование –* адекватная мотивация учебной деятельности;  самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – навыкисотрудничества в различных ситуациях |  |
| 77 | Броски и ловля мяча | Как бросать и ловить мяч?  **Цели:** учить правильно бросать и ловить мяч; развивать согласованность действий | **Научится:** выполнятьигровые действия с мячом; организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить изменения в план действий  **Познавательные:** ориентироваться в разнообразии действий с мячом; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем  **Коммуникативные:** разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности *Нравственно-этическая ориентация* – навыкисотрудничества в различных ситуациях |  |
| 78 | Броски и ведение мяча | Как можно вести мяч?  **Цель:** учить ведению мяча правой и левой на месте и в движении | **Научится:** выполнятьигровые действия с мячом; организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить изменения в план действий  **Познавательные:** ориентироваться в разнообразии действий с мячом; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем  **Коммуникативные:** разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности *Нравственно-этическая ориентация* – навыкисотрудничества в различных ситуациях |  |
| 79 | Удары, отбивание мяча | Как можно отбить мяч?  **Цели:** учить отбивать мяч; развивать согласованность действий | **Научится:** выполнятьигровые действия с мячом; организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить изменения в план действий  **Познавательные:** ориентироваться в разнообразии действий с мячом; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем  **Коммуникативные:** разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности *Нравственно-этическая ориентация* – навыкисотрудничества в различных ситуациях |  |
| 80 | Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля | Каковы правила развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли?  **Цель:** учить ловле и передаче волейбольного мяча | **Научится** выполнять упражнения для оценки индивидуального развития физических качеств | **Регулятивные:** применять установленные правила в планировании способа решения  **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель  **Коммуникативные:** определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности *Нравственно-этическая ориентация* – навыкисотрудничества в различных ситуациях |  |
| 81 | Метание малого мяча в цель | Каковы правила метения мяча? Как правильно поставить руку при метании? **Цель:** учить правильной постановке руки при метании мяча | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения – метание малого мяча с правильной постановкой руки | **Регулятивные:**вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном  **Познавательные:** ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач  **Коммуникативные:** задавать вопросы*,* обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно - этическая ориентация –* этические чувства. Прежде всего доброжелательность, эмоционально- нравственная отзывчивость |  |
| 82 | Метание малого мяча на дальность | Как совершенствовать метение мяча?  **Цель:** учить и закреплять навык метания мяча | **Научится:** грамотно использоватьтехникуметания мяча при выполнении упражнений;соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | **Регулятивные:** выполнять учебные действия  **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать  **Коммуникативные:** задавать вопросы, обращаться за помощью; формировать собственное мнение | *Самоопределение –* начальные навыкиадаптации в динамично изменяющемся мире. |  |
| 89 | Контроль двигательных качеств: гибкости | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цель:** учить выполнять наклоны в положении сидя на полу | **Научится:** выполнять наклоны для развития гибкости | **Регулятивные:** ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем  **Познавательные:** искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать  **Коммуникативные:** слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | *Смыслообразование –* адекватная мотивация учебной деятельности;  самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |  |
| 90 | Тестирование двигательных качеств: подтягивание, поднимание и опускание туловища  из положения лежа | Как стать сильнее? **Цель:** учить выполнять упражнения: поднимание и опускание туловища  из положения лежа на быстроту, прямой хват при подтягивании | **Научится:** выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы); выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | **Регулятивные:** сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнения  **Познавательные:** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **Коммуникативные:** обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределение –* самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. *Смыслообразование –* самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |  |
| 91 | Развитие скоростно-силовых способностей | Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения?  **Цель:** закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз, по точкам | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления | **Регулятивные:** различать способ и результат действия  **Познавательные:** выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач  **Коммуникативные:** вести устный диалог по технике прыжка | *Самоопределение –* готовность и способность к саморазвитию |  |
| 92 | Тестирование двигательных качеств: прыжок в длину с места | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цель:** учить правильно выполнять прыжок в длину с места | **Научится:** технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании. | **Регулятивные:** формулировать и удерживать задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик  **Познавательные:** выбирать наиболее эффективные способы решения задач  **Коммуникативные:**формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | *Самоопределение –* осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга |  |
| 93 | Закрепление учебного материала по бегу посредствам подвижных игр | Как развивать координационные способности?  **Цель:** учить выполнять упражнения на развитие координационных способностей | **Научится** выполнять бег по ориентирам ­– точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя | **Регулятивные:** использовать установленные правила в контроле способа решения задачи  **Познавательные:** выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи  **Коммуникативные:**формировать собственное мнение и позицию | *Нравственно - этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| 94 | Тестирование двигательных качеств: челночный бег 3х10м | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цель:** учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые | **Научится:** перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны для развития гибкости | **Регулятивные:** ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем  **Познавательные:** искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать  **Коммуникативные:**слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | *Самоопределение –* внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |  |
| 95 | Закрепление учебного материала по легкой атлетике | Что такое беговые упражнения?  **Цель:** учить бегу в быстром темпе | **Научится** выполнять упражнения на развитие физических качеств (быстроты); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности | **Регулятивные:** применять установленные правила в планировании способа решений  **Познавательные:** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **Коммуникативные:** проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности |  |
| 96 | Тестирование двигательных качеств: бег 30м | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цель:** учить контролировать смену скорости в беге | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения - бег 30м | **Регулятивные:** формулировать и удерживать учебную задачу  **Познавательные:** контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  **Коммуникативные:** ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | *Смыслообразование –* адекватная мотивация учебной деятельности; самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно - этическая ориентация -* умение не создавать конфликтов |  |
| 97 | Кроссовая подготовка | Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности?  **Цель:** развивать выносливость в ходьбе и беге на местности | **Научится:** равномерно распределять свои силы для завершения бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса | **Регулятивные:** предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик  **Познавательные:**  анализ информации  **Коммуникативные:** задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | *Самоопределение –* самостоятельность и личная ответственность за свои поступки; установка на здоровый образ жизни |  |
| 98 | Закрепление учебного материала по легкой атлетике | Что такое эстафета? **Цель:** учить выполнять легкоатлетическое упражнение «бег на короткую дистанцию» | **Научится:** выполнять передачу в эстафете, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками | **Регулятивные:** удерживать учебную задачу; вносить необходимые изменения в способ действия  **Познавательные:** ориентироваться в разнообразии способов решения задач  **Коммуникативные:** проявлять активность во взаимодействии для решения задач | *Нравственно - этическая ориентация –* уважительное отношение к чужому мнению. *Самоопределение –* самостоятельность и личная ответственность за свои поступки; установка на здоровый образ жизни |  |
| 99 | Эстафеты и подвижные игры | Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков?  **Цель:** закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости | **Научится:** организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | **Регулятивные:** преобразовывать практическую задачу в познавательную  **Познавательные:** использовать общие приемы решения задач  **Коммуникативные:** определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия | *Самоопределение –* принятие образа хорошего ученика |  |