*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа №1*

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**основного начального образования**

**для 2 класса**

**на 2021 - 2022 учебный год**

г. Кировград

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного начального образования.

Организация-разработчик: МАОУ СОШ № 1.

Разработчик(и): Гришина Елена Леонидовна – учитель физической культуры первой квалификационной категории

Рекомендована Методическим советом МАОУ СОШ № 1 (протокол № 1 от «30» августа 2021 г.)

Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 1 №55-О от «30» августа 2021 г.

**Пояснительная записка**

        Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура »изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. **Во 2 классе-102 часа.** В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности , способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

. совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

·        обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

·        развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

·        формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

·        развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

·        обучение простейшим способам,  контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Предлагаемая программа характеризуется направленностью:**

·        на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

·        на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

·        на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

·        на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

·        на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы.2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
| **1** | Знания о физической культуре | **9** |
| **2** | легкая атлетика | **24** |
| **3** | гимнастика с основами акробатики | **18** |
| **4** | подвижные игры, элементы спортивных игр | **30** |
| **5** | лыжные гонки | **21** |
| **Количество уроков в неделю** | | **3** |
| **Количество учебных недель** | | **34** |
| **Итого** | | **102** |

**Содержание тем учебного курса** 2 класс

***Знания о физической культуре*** Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

***Способы физкультурной деятельности***Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

***Гимнастика с основами акробатики*** Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. *Гимнастические упражнения прикладного характера* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.*:*

***Легкая атлетика*** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов .Метание. *Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

***Лыжные гонки*** Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой».Торможение «плугом».

**Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики*«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры».*Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**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.

Уровень физической подготовленности    2    класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Оценивание во втором классе начинается со второго полугодия. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка «4» | Выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. |
| Оценка «3» | Выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. |
| Оценка «2» | Выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. |

**Календарно-тематическое планирование. Физическая культура.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема урока** | **Решаемые проблемы** | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | | | |
| **Основные**  **понятия** | **Предметные результаты** | **Универсальные учебные действия** | **Личные результаты**  **(не оцениваются)** |
| **Лёгкая атлетика и подвижные игры -27 часов.** | | | | | | | |
| 1 |  | Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры. | Как вести себя в спортивном зале? Что такое строй, шеренга?  **Цели:** познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды | Физическая культура, правила безопасного поведения; шеренга; ходьба и бег, прыжки, строевые упражнения | **Осваивать**универсальныеумения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «В одну шеренгу становись!». | **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-эстетическая ориентация* – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 2 |  | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки с места и с разбега. П/и «Тише едешь, дальше будешь». | Какой должна быть форма?  Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым?  Что такое колонна?  **Цели:** Учить выполнять команды: «Смирно!», «Равняйсь», построение в шеренгу, колонну; учить контролировать состояние своего здоровья; фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять прыжки вверх на месте, на одной, двух ногах, - соблюдая правила безопасности во время приземления | Команды: «Равняйсь», «Смирно», шеренга, колонна, прыжок, спортивная форма,  игра,  строевые упражнения, скорость, прыжок вверх, рост, пульс. | **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «В одну шеренгу становись!».  **Усваивать** основные понятия и термины в беге «Обычным бегом», «Змейкой».  **Осваивать** технику прыжковых упражнений. | **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 |  | Высокий старт.Техника выполнения прыжков в длину (с места и с разбега). | Какой должна быть форма?  Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым?  Что такое колонна?  **Цели:** Учить выполнять команды: «Смирно!», «Равняйсь», построение в шеренгу, колонну; учить контролировать состояние своего здоровья; фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять прыжки вверх на месте, на одной, двух ногах, - соблюдая правила безопасности во время приземления. П/и «По местам». | Команды: «Равняйсь», «Смирно», шеренга, колонна, прыжок, спортивная форма,  игра,  строевые упражнения, скорость, прыжок вверх, рост, пульс. | **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «В одну шеренгу становись!».  **Усваивать** основные понятия и термины в беге «Обычным бегом», «Змейкой».  **Осваивать** технику прыжковых упражнений. | **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) |
| 4 |  | Развитие координацион  ных способностей. Эстафеты. Бег 30 метров. | Какой должна быть форма?  Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым?  Что такое колонна?  **Цели:** Учить выполнять команды: «Смирно!», «Равняйсь», построение в шеренгу, колонну; учить контролировать состояние своего здоровья; фиксировать информацию об изменениях в организме. Специальные беговые упражнения. П/и «Платочек». | Команды: «Равняйсь», «Смирно», шеренга, колонна, прыжок, спортивная форма,  игра,  строевые упражнения, скорость, прыжок вверх, рост, пульс. | **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «В одну шеренгу становись!».  **Усваивать** основные понятия и термины в беге «Обычным бегом», «Змейкой».  **Осваивать** технику прыжковых упражнений. | **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) |
| 5 |  | Развитие скоростных способностей. Бег 30, 60 метров. Прыжок в длину с места и с разбега. | Что такое старт?  Как бегать на скорость? Техника безопасности при беге  **Цели**: учить легкоатлетическим упражнениям – челночному бегу; эстафетному бегу, старту на короткие дистанции. П/и «Вызов номеров». | Ознакомить с требованиями к одежде при занятиях ф.к;  эстафета, челночный бег  Короткая дистанция, бег на скорость, | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Описывать** технику беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Соблюдать** правила Т.Б. при выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные действия в группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | **Регулятивные:***целепологание* – 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 и позицию | *Нравственно-эстетическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 6 |  | Развитие скоростной выносливости. | Что такое старт?  Как бегать на длинную дистанцию? Техника безопасности при беге  **Цели**: учить легкоатлетическим упражнениям. Бег 1000 метров. П/и «День и ночь». | Ознакомить с требованиями к одежде при занятиях ф.к;  эстафета, челночный бег  Длинная дистанция, бег на скоростную выносливость | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Описывать** технику беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Соблюдать** правила Т.Б. при выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные действия в группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | **Регулятивные:***целепологание* – 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 и позицию | *Нравственно-эстетическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 7 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. | Специальные беговые упражнения.  **Цели**: учить легкоатлетическим упражнениям. Техника метания. П/и «Делай наоборот». | Ознакомить с требованиями к одежде при занятиях ф.к;  эстафета, челночный бег, метание теннисного мяча. | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Описывать** технику беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Соблюдать** правила Т.Б. при выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные действия в группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | **Регулятивные:***целепологание* – 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 и позицию | *Нравственно-эстетическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 8 |  | Развитие координацион  ных способностей. Челночный бег 4х9 на результат. Метание теннисного мяча. | Что такое физкультурная деятельность?  Как корректировать технику бега?  **Цели:** Показать роль физкультуры в жизни человека; учить правильной технике челночного бега; учить метанию малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, на дальность. | Физическая культура.  Организм человека, здоровье человека; техника бега, положение рук и корпуса в ходьбе и беге. | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать и выполнять** строевые команды: «Разойдись!», «В одну колонну становись!», «В одну шеренгу становись!».  **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе освоения упражнений в метании.  **Соблюдать** правила Т.Б. при метании малого мяча | **Регулятивные:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Смыслообразование*– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-эстетическая ориентация* – проявление доброжелательности |
| 9 |  | Развитие силовой выносливости. Бег 1000м. без учета времени. | Что такое физкультурная деятельность?  Как корректировать технику бега?  **Цели:** Показать роль физкультуры в жизни человека; учить правильной технике бега на дистанции и 1000м.  Полоса препятствий с бегом, ходьбой, прыжками. | Физическая культура.  Организм человека, здоровье человека; техника бега, положение рук и корпуса в беге. | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать и выполнять** строевые команды: «Разойдись!», «В одну колонну становись!», «В одну шеренгу становись!».  **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений.  **Соблюдать** правила Т.Б. при выполнении беговых упражнений | **Регулятивные:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения |  |
| 10 |  | Развитие координацион  ных способностей. Бег змейкой, по прямой. Прыжки на двух ногах | Что такое физкультурная деятельность?  Каковы организационные приемы прыжков?  Как корректировать технику бега?  **Цели:** Показать роль физкультуры в жизни человека; учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг; учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед. | Физическая культура.  Организм человека, здоровье человека; техника бега, положение рук и корпуса в ходьбе и беге. | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать и выполнять** строевые команды: «Разойдись!», «В одну колонну становись!», «В одну шеренгу становись!».  **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений.  **Соблюдать** правила Т.Б. при выполнении беговых упражнений | **Регулятивные:***планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения |  |
| 11 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание. | ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения.  **Цель:** учить разнообразным прыжкам и многоскокам. Метание малого мяча в цель. П/и «Делай наоборот». | Теннисный мяч | **Научиться** выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления | **Регулятивные**: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия.  **Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.  **Коммуникативные**: *взаимодействие* – вести устный диалог по технике прыжка | *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело |
| 12 |  | Урок – игра «Самый меткий» | Что такое метание?  Цели: Ознакомить с режимом дня; учить метанию мяча в цель и на дальность | Режим дня, название метательных снарядов (мяч, граната, ядро, копье), метание в цель и на дальность, | **Составлять** индивидуальный режим дня. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Описывать** технику выполнения метательных упражнений | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:***общеучебные*– осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:***взаимодействие* – задавать вопросы, | *Самоопределение* **–** начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. |
| 13 |  | Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка. | Режим дня. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков  **Цели**: Ознакомить с режимом дня; учить бегу на дистанцию 1000м без учета времени | Режим дня, бег в равномерном темпе до 10 минут. Бег по слабо пересеченной местности | **Составлять** индивидуальный режим дня. **Осваивать** технику бега на длинные дистанции. **Описывать** технику выполнения старта при беге на 1000 метров. | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:***общеучебные*– осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:***взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* **–** начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. |
| 14 |  | Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями**.** | Инструктаж по подвижным играм.  **Цели**: знания о физической культуре. Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | Требования инструкции по технике безопасности. | **Составлять** индивидуальный режим дня. **Осваивать** формы занятий физическими упражнениями. **Описывать** технику выполнения физических упражнений, счет | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:***общеучебные*– осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:***взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение* **–** начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. |
| 15 |  | Мозг и нервная система. | Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы.  **Цели:** дать знание о работе мозга и нервной системы | Положительные и отрицательные эмоции | Получать представления о работе головного мозга и нервной системы | **Регулятивные**: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты.  **Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения. |
| 16 |  | Развитие координацион  ныхспособнос  тей при передаче мяча | ОРУ с гимнастическими палками. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. П/и «Передай мяч». | Требования инструкции по технике безопасности. | **Проявлять** качества ловкости в упражнениях с мячом  **Осваивать** передачу и прием мяча в различных направлениях | **Регулятивные**: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты.  **Познавательные:***общеучебные* |
| 17 |  | Ловля и передача мяча двумя руками из разных положений | Что такое утренняя зарядка?  Какие бывают мячи и игры с мячом?  **Цели:** дать знание о влиянии утренней зарядки на самочувствие и работоспособность человека, учить ловле мяча двумя руками. | Утренняя зарядка  Баскетбол, футбол, гандбол, размеры мяча. | **Проявлять** качества ловкости в упражнениях с мячом | **Регулятивные**: *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты.  **Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные**: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения. |
| 18 |  | Урок – игра «Самый ловкий» | Что такое личная гигиена? Что такое ловкость  **Цели:** провести беседу о личной гигиене; учить ловить мяч двумя руками от стены, от пола с дополнительными движениями – поворотом вокруг себя, приседанием. | Личная гигиена, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, равномерный бег, | **Давать** оценку своему уровню личной гигиены. **Проявлять** качества ловкости в игровых упражнениях с малым мячом.  **Демонстрировать** вариативное выполнение упражнений с ловлей мяча. | **Регулятивные**: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:***общеучебные*– выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения. |
| 19 |  | Прыжковые упражнения. Развитие ловкости. | Что такое личная гигиена? Что такое ловкость  **Цели:** провести беседу о личной гигиене; прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. П/и «Лисы и куры». «Зайцы в огороде» | Личная гигиена, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, равномерный бег | **Давать** оценку своему уровню личной гигиены. **Проявлять** качества ловкости в игровых упражнениях с малым мячом.  **Демонстрировать** вариативное выполнение упражнений с ловлей мяча. | **Регулятивные**: *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:***общеучебные*– выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения. |
| 20 |  | Развитие ориентирования в пространстве. И/п «Платочек» | Как научить ориентироваться в пространстве? **Цель:** учить правильно выполнять упражнения | Упражнения для развития координации движений | **Научиться** характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные**: *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. |
| 21 |  | Развитие ориентирования в пространстве. И/п «Жмурки» | Что с собой представляла физкультурная деятельность в истории Древнего мира?  **Цели:** познакомить с физкультурной деятельностью древних народов. Ориентирование в пространстве без зрительного контроля | Древний мир. Упражнения для развития координации движений | **Сравнивать** физкультурную деятельность Древнего мира с современной физической культурой;  **называть**  движения, которые выполняли первобытные люди;  **осваивать** бег на скорость из различных исходных положений. | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество –* слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. |
| 22 |  | Метание на точность. П/и «Эхо» | Какова роль физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью? Что такое зарядка? Какие качества развивает подвижная игра?  **Цель:** учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | Зарядка, комплекс упражнений, подвижная игра соревновательного характера | **Научиться** определять признаки положительного влияния зарядки на организм и успехи в учебе;  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | **Регулятивные**: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  **Познавательные:***общеучебные*– узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности |
| 23 |  | Развитие внимания. Метание мяча в парах по неподвижной мишени. П/и «Точный расчет» | Какова роль физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью? Что такое зарядка? Какие качества развивает подвижная игра?  **Цель:** учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | Зарядка, комплекс упражнений, подвижная игра соревновательного характера | **Научиться** определять признаки положительного влияния зарядки на организм и успехи в учебе;  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | **Регулятивные**: *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  **Познавательные:***общеучебные*– узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности |
| 24 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Удочка» | Что такое подвижная игра?  **Цель:** учить выполнять легкоатлетическое упражнение «бег на короткое расстояние» командные действия во время игры. | Скорость, челночный бег, эстафета, передача эстафеты. | **Научиться:** подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками | **Регулятивные:** *целеполагание-*удерживать учебную задачу; *осуществление учебных действий –* использовать речь для регуляции своего действия; *коррекция* - вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные-*ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. |
| 25 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Вызов номеров» | Что такое подвижная игра?  **Цель:** развивать координационные способности, ловкость, глазомер и точность при выполнении упражнений **с** мячом. | Баскетбольный мяч, держание мяча, стойка ловли, стойка передачи | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений и подвижных игр с б/б мячом.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | **Регулятивные**: *целеполагание –* формулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:** *общеучебные –* определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества –* задавать вопросы; *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) | |
| 26 |  | Развитие координацион  ных способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. | **Как правильно работать с гимнастической скамейкой?**  **Цель:** развивать координационные способности, ловкость, глазомер и точность при выполнении упражнений. | Гимнастическая скамейка | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений со скамейкой  **Осваивать** технические действия со гимнастическим снарядом  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий. | **Регулятивные**: *целеполагание –* формулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:** *общеучебные –* определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества –* задавать вопросы; *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) | |
| 27 |  | Эстафеты и игры с малым мячом. | Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча?  **Цель:** развивать координационные способности, ловкость, глазомер и точность при выполнении упражнений **с** мячом. | Малый мяч, держание мяча, стойка ловли, стойка передачи | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время упражнений и подвижных игр с б/б мячом.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий. | **Регулятивные**: *целеполагание –* формулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:** *общеучебные –* определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества –* задавать вопросы; *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) | |
| **Гимнастика и подвижные игры -21 час.** | | | | | | | | |
| 28 |  | Т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Требования к одежде и обуви. | Каковы правила личной гигиены?  **Цель**: учить технике безопасности на уроках гимнастики. | Требования к одежде и обуви. | **Научиться:** выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике; | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль –* различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные –* выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:** *взаимодействие –* формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью. | *Самоопределение* установка на здоровый образ жизни. | |
| 29 |  | Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. | Что такое осанка? Как она формируется?  **Цель:** учить составлению комплексов для формирования правильной осанки. | Осанка, мышцы, туловище | **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки. | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать замечание по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **Познавательные:** *общеучебные*–  Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *упраление коммуникацией –* оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | *Самоопределение* – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам. | |
| 30 |  | Освоение навыков акробатических упражнений. П/и «У медведя на бору». | Каковы правила Т.Б. при проведении гимнастических упражнений?  **Цели:** учить выполнять кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. | Организующие команды и приемы. | **Научиться:** организовывать места занятий для гимнастики; соблюдать правила во время проведения занятий. Показывать элементарные акробатические упражнения.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать замечание по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **Познавательные:** *общеучебные*–  Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *упраление коммуникацией –* оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | *Самоопределение* – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам. | |
| 31 |  | Элементы акробатических упражнений. | Каковы правила Т.Б. при проведении гимнастических упражнений?  **Цели:** учить выполнять перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. | Организующие команды и приемы. | **Научиться:** организовывать места занятий для гимнастики; соблюдать правила во время проведения занятий. Показывать элементарные акробатические упражнения.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать замечание по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **Познавательные:** *общеучебные*–  Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *упраление коммуникацией –* оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | *Самоопределение* – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам. | |
| 32 |  | Развитие координацион-  ных способностей при лазании, перелезании и переползании. | Каковы правила поведения при выполнении гимнастических упражнений? Какие физические качества развивает гимнастика.  **Цель:** учить гимнастическим приемам прикладного характера: ползание по – пластунски и лазание по гимнастической стенке. | ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приемы. | **Научиться:** подлезать под гимнастическую скамейку**.**  **Принимать**  адекватные решения в условиях игровой деятельности | **Регулятивные:** *планирование –* ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические –* использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества –* определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера | |
| 33 |  | Полоса препятствий с использованием элементов лазания, переползания, перелезания. П/и «Альпинисты». | Каковы правила поведения при выполнении гимнастических упражнений? Какие физические качества развивает гимнастика.  **Цель:** учить гимнастическим приемам прикладного характера: ползание по – пластунски и лазание по гимнастической стенке. | ОРУ с гимнастической палкой. Организующие команды и приемы. | **Научиться:** подлезать под гимнастическую скамейку**.**  **Принимать**  адекватные решения в условиях игровой деятельности | **Регулятивные:** *планирование –* ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические –* использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества –* определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера | |
| 34 |  | Висы и упоры. П/и «Тише едешь, дальше будешь». | Что такое осанка? Как она формируется?  **Цель:** учить составлению комплексов для формирования правильной осанки. | Осанка, мышцы, туловище | **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль –* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *информационные –* искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией –* прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения. | *Самоопределение* установка на здоровый образ жизни. | |
| 35 |  | Упражнения в висе стоя и лежа. Прыжки через скакалку. | Что такое осанка? Как она формируется?  **Цель:** учить составлению комплексов для формирования правильной осанки. | Осанка, мышцы, туловище | **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль –* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *информационные –* искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией –* прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения. | *Самоопределение* установка на здоровый образ жизни. | |
| 36 |  | Строевые упражнения | Что такое строевые упражнения?  **Цель:** учить выполнять организующие строевые команды и приемы – размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно | Размыкание. Вытянутые руки. Смыкание | **Научиться:** выполнять размыкание и смыкание; характеризовать роль и значение занятий спортом для укрепления здоровья | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодействие –* вести устный разговор, задавать вопросы: формулировать собственное мнение. | *Смыслообразование*– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) | |
| 37 |  | Упражнения в равновесии. П/и «Большая кошка» | Какие упражнения в равновесии вы знаете?  **Цель:** учить упор лежа и стоя на коленях, и упор на гимнастических снарядах. | ОРУ в парах. Организующие команды. | **Осваивать** технику при выполнении упражнений в равновесии.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений в равновесии. | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  **Познавательные:** *общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавтельную цель; строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия. | *Нравственно-этическая ориентация-*этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. | |
| 38 |  | Упражнения на гимнастической скамейке. П/и «Запрещенное движение». | Какие правила т/б на гимнастической скамейке вы знаете?  **Цель:** учить перешагиванию через мячи, повороты на 90 градусов на гимнастической скамейке. | ОРУ со скакалкой. Организующие команды. | **Осваивать** технику при выполнении упражнений в равновесии.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений в равновесии. | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  **Познавательные:** *общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавтельную цель; строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия. | *Нравственно-этическая ориентация-*этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. | |
| 39 |  | Танцевальные элементы. | Назовите танцевальные позиции?  **Цель:** учить шагам польки, галопа. | ОРУ с танцевальными элементами, скакалкой. | **Осваивать** технику танцевальных шагов.  **Соблюдать** правила техники безопасности  При выполнении упражнений. | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  **Познавательные:** *общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавтельную цель; строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия. | *Нравственно-этическая ориентация-*этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. | |
| 40 |  | Освоение координацион-ных и силовых способностей. П/и «Совушка». | Назовите изученные подвижные игры ?  **Цель:** учить прыжкам на скакалке разными способами. | ОРУ с малыми мячами. Челночный бег 4Х9. Танцевальные упражнения: шаги галопа в сторону. | **Научиться** корректировать технику выполнения упражнений.  **Проявлять** скоростные качества в быстром беге. | **Регулятивные:** *прогнозирование –* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества –* формулировать собственное мнение. | *Смыслообразование –* самооценка на основе критериев успешной деятельности. | |
| 41 |  | Развитие силы. П/И «Ловишки» | Как развивать силу?  **Цель:** учить упражнениям с набивным мячом. | ОРУ в круге. Упражнения на силу. | **Научиться** демонстрировать физические кондиции  **Проявлять**  силовые качества в выполнении упражнений. | **Регулятивные:** *прогнозирование –* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества –* формулировать собственное мнение. | *Смыслообразование –* самооценка на основе критериев успешной деятельности. | |
| 42 |  | Развитие гибкости. П/и «Воробьи – вороны» | Что такое гибкость? Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цель:** ознакомить с упражнениями для развития гибкости; учить выполнять челночный бег, наклоны вперед в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч. | Гибкость. Челночный бег. Наклон вперед сидя на полу. | **Осваивать** упражнения на гибкость;  **Научиться** перемешаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости | **Регулятивные:** *целеполагание –* ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *информационные-*искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *взаимодействие –* слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения. | *Самоопределение –* внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | |
| 43 |  | Развитие координацион-ных способностей. П/и «Море волнуется». | Что такое гибкость? **Цель:** ознакомить с упражнениями для развития координационных способностей | Упражнения на осанку около гимнастической стенке. | **Осваивать** упражнения на развитие координационных способностей;  **Научиться** перелезанию через гимнастического козла. | **Регулятивные:** *целеполагание –* ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *информационные-*искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *взаимодействие –* слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения. | *Самоопределение –* внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | |
| 44 |  | Развитие силы и ловкости. П/и «Пройди безшумно». | Что такое сила и ловкость? С помощью каких упражнений развивается сила и ловкость? Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  **Цель:** ознакомить с упражнениями для развития силы, ловкости; учить правильно выполнять прыжок в длину с места, прямой хват при подтягивании, учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту | ОРУ с гимнастически-ми палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. | **Осваивать** упражнения для развития силы,  **Научиться** выполнять правильно контрольные упражнения: поднимание туловища, выполнять прямой хват в подтягивании, держать «захват» ногами. | **Регулятивные:** *целеполагание –* ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  **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 свои поступки, установка на здоровый образ жизни. | |
| 45 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание. | Что такое сила? С помощью каких упражнений развивается сила? Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  **Цель:** ознакомить с упражнениями для развития силы; учить правильно выполнять прыжок в длину с места, прямой хват при подтягивании, учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту | Перекладина, прыжок в длину с места, положение лежа, скакалка. | **Осваивать** упражнения для развития силы,  **Научиться** выполнять правильно контрольные упражнения: прыжок в длину с места, поднимание туловища, выполнять прямой хват в подтягивании. | **Регулятивные:** *целеполагание –* ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  **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 свои поступки, установка на здоровый образ жизни. | |
| 46 |  | Упражнения с малым мячом в парах. П/и «Два мяча». | Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча?  **Цель**: учить ведению мяча одной рукой, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ведение мяча правой рукой, ведение мяча левой рукой, передвижения во время ведения мяча | **Научиться** осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; **осваивать** ведение б/б мяча. | **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. | *Нравственно-эстетическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях. | |
| 47 |  | Ведение мяча в парах, в колоннах. П/и «Перелет птиц» | Как правильно вести баскетбольный мяч?  **Цель**: учить ведению мяча одной рукой, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ведение мяча правой рукой, ведение мяча левой рукой, передвижения во время ведения мяча | **Научиться** осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; **осваивать** ведение б/б мяча. | **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. | *Нравственно-эстетическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях. | |
| 48 |  | Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку. П/и «Летает, не летает». | Как правильно выполнять прыжки через скакалку?  **Цель**: учить ориентироваться в пространстве. | Прыжки через скакалку разными способами. | **Научиться** осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; **осваивать** прыжки через скакалку | **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. | *Нравственно-эстетическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях. | |
| **Лыжная подготовка и подвижные игры – 29 часов.** | | | | | | | | |
| 49 |  | Беседа: «Знания о физической культуре». | Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Как учиться ходить на лыжах?  **Цель:** познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж. | Литература по истории лыжного спорта | **Знать:** Требования к лыжной подготовке, отвечать на вопросы по теме.  **Познакомиться** с историей зарождения лыжного спорта. | **Регулятивные:** *оценка –* устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Позавательные:** *общеучебные –* самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, строить высказывания. | *Смыслообразование–*эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им. | |
| 50 |  | Т/б на уроках по лыжной подготовке. Тренировка в построении с лыжами в руках и на лыжах, переноска лыж, одевание лыж. | Какова подготовка спортинвентаря для занятий на лыжах?  **Цель:** учить подгонять лыжный инвентарь (надевать ботинки, вставлять в крепление, правильно подбирать лыжные палки) | Крепления, ботинки, лыжные палки | **Научиться:** надевать лыжные ботинки, вставлять в крепления и правильно подбирать лыжные палки; характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.  **Познавательные:** *общеучебные –* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие –*слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | *Самоопределение –* внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе | |
| 51 |  | Переноска лыж и палок. | Какова подготовка спортинвентаря для занятий на лыжах?  **Цель:** учить подгонять лыжный инвентарь (надевать ботинки, вставлять в крепление, правильно подбирать лыжные палки) | Крепления, ботинки, лыжные палки | **Научиться:** надевать лыжные ботинки, вставлять в крепления и правильно подбирать лыжные палки; характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.  **Познавательные:** *общеучебные –* осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие –*слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | *Самоопределение –* внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе | |
| 52 |  | Освоение навыков ходьбы на лыжах. Повторение ступающего шага. | Каков должен быть температурный режим занятий на лыжах? Каковы правила построения и передвижения на лыжах**? Цель:** повторить ступающий шаг. Ходьба и повороты приставными шагами. | Температура воздуха. Направление ветра. Влажность. Передвижение с лыжами. Построение в шеренгу, в колонну. | **Научиться** определять температурный режим.  **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  **Научиться** строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться ступающим шагом;  **соблюдать** правила поведения во время занятий лыжами. | **Регулятивные:** *прогнозирование –* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  **Познавательные:** *информационные –* получать и обрабатывать информацию; *общеучебные*– ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодействие –* формулировать свое мнение и позицию. | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы. | |
| 53 |  | Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/и «Прыгаем до елки». | Каков должен быть температурный режим занятий на лыжах? Каковы правила построения и передвижения на лыжах**? Цель:** познакомить учащихся с правилами выхода на занятия лыжной подготовкой, учить правильному построению с лыжами и переходу к месту занятий. Обучить учащихся скользящему шагу без палок. | Температура воздуха. Направление ветра. Влажность. Передвижение с лыжами. Построение в шеренгу, в колонну. | **Научиться** определять температурный режим.  **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  **Научиться** строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий;  **соблюдать** правила поведения во время занятий лыжами | **Регулятивные:** *прогнозирование –* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  **Познавательные:** *информационные –* получать и обрабатывать информацию; *общеучебные*– ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодействие –* формулировать свое мнение и позицию. | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы. | |
| 54 |  | Повороты переступанием на месте, вокруг носков и пяток лыж. П/и «день и ночь». | Каковы правила поворотов переступанием на месте. **Цель:** Учить выполнению поворотов на месте, поэтапно.  Что такое  «Ступающий шаг», скользящий шаг? **Цель:**  учить первому этапу в освоении передвижения на лыжах без палок. | Пол-оборота, оборот, кругом. Носки и пятки лыж.  Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки | **Научиться** выполнять повороты на лыжах;  **Осваивать** поочередный подъем носков лыж и прижимание пяток, совершая передвижения вперед; **научиться** скользить на одной лыже | **Регулятивные:** *коррекция* – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  **Познавательные:***общеучебные*– самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодействие –* слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | *Смыслообразование –* адаптированная мотивация учебной деятельности. | |
| 55 |  | Развитие координацион-  ных способностей при ходьбе на лыжах. Прохождение дистанции 700 метров. | Каковы правила поворотов переступанием на месте. **Цель:** Учить выполнению поворотов на месте, поэтапно.  Что такое  «Ступающий шаг», скользящий шаг? **Цель:**  учить первому этапу в освоении передвижения на лыжах без палок. | Пол-оборота, оборот, кругом. Носки и пятки лыж.  Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки | **Научиться** выполнять повороты на лыжах;  **Осваивать** поочередный подъем носков лыж и прижимание пяток, совершая передвижения вперед; **научиться** скользить на одной лыже, проходить дистанцию 700 метров скользящим шагом. | **Регулятивные:** *коррекция* – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  **Познавательные:***общеучебные*– самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодействие –* слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | *Смыслообразование –* адаптированная мотивация учебной деятельности. | |
| 56 |  | Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 1000 метров. | Каковы правила поворотов переступанием на месте. **Цель:** Учить выполнению поворотов на месте, поэтапно.  Что такое  «Ступающий шаг», скользящий шаг? **Цель:**  учить первому этапу в освоении передвижения на лыжах без палок. | Пол-оборота, оборот, кругом. Носки и пятки лыж.  Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки | **Научиться** выполнять повороты на лыжах;  **Осваивать** поочередный подъем носков лыж и прижимание пяток, совершая передвижения вперед; **научиться** скользить на одной лыже, проходить дистанцию 1000 метров скользящим шагом. | **Регулятивные:** *коррекция* – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  **Познавательные:***общеучебные*– самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодействие –* слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | *Смыслообразование –* адаптированная мотивация учебной деятельности. | |
| 57 |  | Передвижение скользящим шагом с палками.  Прохождение дистанции 700 метров. | Как передвигаться скользящим шагом с палками? **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения. | Лыжи, лыжные палки, скольжение | **Научиться** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук, проходить дистанцию 700 метров скользящим шагом. | **Регулятивные:** *коррекция –* выносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; *оценка –* устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные –* получать и обрабатывать информацию;.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией –* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия. | *Нравственно-эстетическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. | |
| 58 |  | Движение ступающим шагом в подъем 5-8 градусов, спуск в основной и средней стойках. | Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции? Как учиться удерживать равновесие на спуске?  **Цель**: учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения; учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке | Склон, градус, подъем, спуск, средняя стойка. | **Осваивать** передвижение на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся на дистанции.  **Научиться** передвигаться на лыжах; выполнять спуск в основной, средней стойках, не падая на снег. | **Регулятивные:** *планирование –* применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний.  **Познавательные:** *общеучебные –* ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества –* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером | *Самоопределение –* начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире. | |
| 59 |  | Обучение подьему различными способами. Торможение падением и палками. | Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции? Как учиться удерживать равновесие на спуске?  **Цель**: учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения; учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке | Склон, градус, подъем, спуск, средняя стойка. | **Осваивать** передвижение на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся на дистанции.  **Научиться** передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег. | **Регулятивные:** *планирование –* применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний.  **Познавательные:** *общеучебные –* ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества –* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером | *Самоопределение –* начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире. | |
| 60 |  | Эстафеты с применением скользящего шага, преодолением подъема на небольшое возвышение. | Каковы правила надевания, снятия и переноски лыж в школу? Каковы правила быстрого снимания и одевания лыж и палок в экстремальных условиях?  **Цель:** Учить быстро и правильно надевать и снимать лыжи и палки, соблюдать правила транспортировки лыж; то же, но в экстремальных условиях. Корректировка техники продвижения на лыжах. | Ботинки, крепления, переноска лыж, экстремальные условия (эстафеты) | **Научиться** быстро снимать и надевать лыжи и палки, передвигаться на лыжах, переносить их. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль –*сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *информационные –* искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией –* прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения. | *Смыслообразование –* самооценка на основе критериев учебной деятельности. | |
| 61 |  | Спуски и подъемы на лыжах. П/и «Кто дольше прокатится?». | Каковы правила надевания, снятия и переноски лыж в школу? Каковы правила быстрого снимания и одевания лыж и палок в экстремальных условиях?  **Цель:** учить спуску на лыжах в основной и средней стойках. | Ботинки, крепления, переноска лыж, экстремальные условия (игры) | **Научиться** преодолевать подъемы и спуски на лыжах. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль –*сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *информационные –* искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией –* прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения. | *Смыслообразование –* самооценка на основе критериев учебной деятельности. | |
| 62 |  | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | Каковы командные действия в соперничестве на лыжах?  **Цель:** учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах | Двухшажный ход без палок и с палками. | **Научиться**  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах. | **Регулятивные:** *саморегуляция –* стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  **Познавательные:** *общеучебные –* самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодействие –* формулировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | *Нравственно-эстетическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. | |
| 63 |  | Прохождение в медленном темпе на лыжах 1000 м. | Что такое дистанция, темп передвижения?  Что такое эстафета с поворотом вокруг флажка?  **Цель:** развивать выносливость при прохождении дистанции, учиться выполнять повороты вокруг флажка во время проведения эстафеты. | Дистанция, темп, выносливость, флажок, поворот | **Проявлять** выносливость при прохождении дистанции, **научиться** выполнять поворот вокруг флажка для обратного движения в эстафете. | **Регулятивные:** *коррекция* – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в время передвижения и эстафеты.  **Познавательные:** *логические –* подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -*  определять общую цель и пути ее достижения. | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности. | |
| 64 |  | Эстафеты с поворотом вокруг флажка. Прохождение дистанции 1000 метров в среднем темпе. | Что такое дистанция, темп передвижения?  Что такое эстафета с поворотом вокруг флажка?  **Цель:** развивать выносливость при прохождении дистанции, учиться выполнять повороты вокруг флажка во время проведения эстафеты. | Дистанция, темп, выносливость, флажок, поворот | **Проявлять** выносливость при прохождении дистанции, **научиться** выполнять поворот вокруг флажка для обратного движения в эстафете. | **Регулятивные:** *коррекция* – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в время передвижения и эстафеты.  **Познавательные:** *логические –* подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -*  определять общую цель и пути ее достижения. | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности. | |
| 65 |  | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками, спуски, подъемы, повороты, торможения. | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:** закреплять учебный материал по лыжной подготовке в подвижных играх, эстафетах и прохождении дистанции на выносливость. | Повторить, что такое лыжи, скользящий шаг, ступающий шаг, дистанция, выносливость, спуски, подъемы, повороты. | **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанции; **применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; **объяснять и осваивать** технику подъемов, спусков, поворотов. | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:** *общеучебные–*контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение. | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера | |
| 66 |  | Эстафеты с подъемами и спусками на лыжах. | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:** закреплять учебный материал по лыжной подготовке в подвижных играх, эстафетах и прохождении дистанции на выносливость. | Повторить, что такое лыжи, скользящий шаг, ступающий шаг, дистанция, выносливость, спуски, подъемы, повороты. | **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанции; **применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; **объяснять и осваивать** технику подъемов, спусков, поворотов. | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:** *общеучебные–*контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение. | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера | |
| 67 |  | Прохождение дистанции на выносливость и подвижные игры на лыжах | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:** закреплять учебный материал по лыжной подготовке в подвижных играх, эстафетах и прохождении дистанции на выносливость. | Повторить, что такое лыжи, скользящий шаг, ступающий шаг, дистанция, выносливость, спуски, подъемы, повороты. | **Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанции; **применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; **объяснять и осваивать** технику подъемов, спусков, поворотов. | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:** *общеучебные–*контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение. | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера | |
| 68 |  | П/и «Охотники и олени». | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:** развивать выносливость в беге на лыжах. | Выносливость, волевые качества | **Научиться**: выполнять упражнения на развитие физических качеств – выносливости. | **Регулятивные:** *прогнозирование –* предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **Познавательные:** *информационные* – анализ информации.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества –* задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности. | *Самоопределение -*  самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | |
| 69 |  | Передвижение скользящим шагом до 1500 метров. | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:** развивать выносливость. | Выносливость, волевые качества | **Научиться**: выполнять упражнения на развитие физических качеств – выносливости. | **Регулятивные:** *прогнозирование –* предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **Познавательные:** *информационные* – анализ информации.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества –* задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности. | *Самоопределение -*  самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | |
| 70 |  | Подведение итогов лыжной подготовки. Игры и эстафеты на лыжах. | Каковы правила игры для развития координации и скоростных качеств?  **Цель**: развивать координацию и скорость посредством подвижных игр | Координация, скорость, подвижная игра. | **Научиться:** выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации и скоростных качеств. | **Регулятивные:** *планирование –* ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические –* использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:***планированиеучебного сотрудничества –* определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. | |
| 71 |  | Беседа: «Вода и питьевой режим» | Как усваиваются азы питьевого режима во время тренировки и похода?  **Цель**: научить давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы своих сверстников. | Знакомство с новым материалом. | **Научиться:**  знать питьевой режим во время занятий по физической культуре. | **Регулятивные:** *планирование –* ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические –* использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества –* определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. | |
| 72 |  | Беседа: «Режим дня и личная гигиена» | Что такое режим дня?  **Цель**: личная гигиена. | Знакомство с новым материалом. | **Научиться:** основным положениям режима дня школьника.  **Составлять** индивидуальный режим дня. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль –* различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные –* выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:** *взаимодействие –* формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью. | *Самоопределение* установка на здоровый образ жизни. | |
| 73 |  | Прыжки через скакалку. П/и «Море волнуется раз». | Как правильно выполнять прыжки через скакалку?  **Цель**: учить ориентироваться в пространстве. | Прыжки через скакалку разными способами. | **Научиться** понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | **Регулятивные:** *целеполагание –* формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные –* использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество*–ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) | |
| 74 |  | Комплексное развитие координацион-  ных способностей. Элементы метания малого мяча в горизонтальную цель. | Какие существуют построения?  **Цель:** учить правильно вставать в шеренгу по кругу и размыкаться на вытянутые руки. Учить выполнять комбинации из освоенных элементов техники переброски мяча. | Расстояние на вытянутые руки, метание способом из-за головы в цель. | **Научиться** выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организующие строевые команды и приемы | **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 | |
| 75 |  | Метание малого мяча способом из-за головы в горизонтальную цель. | Какие существуют построения?  **Цель:** учить правильно вставать в шеренгу по кругу и размыкаться на вытянутые руки. Учить выполнять комбинации из освоенных элементов техники переброски мяча. | Расстояние на вытянутые руки, метание способом из-за головы в цель. | **Научиться** выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности. | **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-эстетическая ориентация –* умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. | |
| 76 |  | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | Как ловить, передавать и вести мяч?  **Цель:** ловля и передача мяча в парах, удар об пол мяча в движении, ловля мяча после подбрасывания. | Расстояние на вытянутые руки, передача, ловля и ведение мяча. | **Научиться** выполнять различные варианты ловли мяча, О**сваивать** ведение мяча. | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные –* использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество –* ставить вопросы и обращаться за помощью. | *Самоопределение –* самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. | |
| 77 |  | Упражнения с баскетбольным мячом. П/и «Играй, играй, мяч не теряй» | Как ловить, передавать и вести мяч?  **Цель:** ловля и передача мяча в парах, удар об пол мяча в движении, ловля мяча после подбрасывания и отскока об пол. | Расстояние на вытянутые руки, передача, ловля и ведение мяча. | **Научиться:** выполнять различные варианты ловли мяча. | **Регулятивные:** *целеполагание –* формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *общеучебные –* выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество-* проявлять активность во взаимодействии решения задач. | *Самоопределение –* внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры. | |
| **Лёгкая атлетика и подвижные игры – 25 часов.** | | | | | | | | |
| 78 |  | Реакция на летящий мяч. П/и «Мяч водящему». | Как ловить, передавать и вести мяч?  **Цель:** ловля и передача мяча в парах, удар об пол мяча в движении, ловля мяча после подбрасывания и отскока об пол. | Расстояние на вытянутые руки, передача, ловля и ведение мяча. | **Научиться:**  Корректировать движение при ловле и передаче мяча | **Регулятивные:** *целеполагание –* формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *общеучебные –* выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -* проявлять активность во взаимодействии решения задач. | *Самоопределение –* внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры. | |
| 79 |  | Упражнения с мячами в подвижных играх. П/и «У кого меньше мячей?», «Мяч в обруч». | Как ловить, передавать и вести мяч?  **Цель:** ловля и передача мяча в парах, удар об пол мяча в движении, ловля мяча после подбрасывания и отскока об пол. | Расстояние на вытянутые руки, передача, ловля и ведение мяча. | **Научиться:**  Корректировать движение при ловле и передаче мяча | **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 | |
| 80 |  | Развитие кондиционных и координацион-  ных способностей. П/и «Догони свою пару». | Какие существуют танцевальные позиции?  **Цель:** ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов, V-степ, двойной шаг, поворот прыжком. | Элементы танцевальных шагов. | **Научиться:**  Показывать элементарные танцевальные движения, двигаться под ритм. | **Регулятивные:** *планирование* – выполнять действия в соответствии с поставленной 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, обращаться за помощью, слушать собеседника. | *Смыслообразование –* самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов. | |
| 81 |  | Элементы танцевальных шагов. П/и «Фигуры». | Какие существуют танцевальные позиции?  **Цель:** шаг польки, шаг голопа. | Элементы танцевальных шагов. | **Научиться:**  Показывать элементарные танцевальные движения, двигаться под ритм. | **Регулятивные:** *планирование* – выполнять действия в соответствии с поставленной 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, обращаться за помощью, слушать собеседника. |  | |
| 82 |  | Развитие ловкости при броске мяча в корзину. П/и «Ноги от земли». | Как бросать мяч в корзину?  **Цель:** учить правильному положению рук при броске мяча в корзину. | Соблюдать дистанцию при броске мяча. | **Научиться**: правильно вести мяч без потерь;  **Определять**: роль и значение уроков физической культуры. | **Регулятивные:** *планирование –* выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные-*самостоятельно выделять и формулировать свои затруднения.  **Коммуникативные:** *взаимодействие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. | *Нравственно-эстетическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях. | |
| 83 |  | Ведение мяча в движении. П/и «Угадай, чей голосок?» | Как развивать ловкость?  **Цель:**  учить выполнять ведение мяча на месте и в движении. | Ведение мяча правой, левой рукой. | **Научиться**: правильно вести мяч без потерь;  **Определять**: роль и значение уроков физической культуры. | **Регулятивные:** *целеполагание –* формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные –* ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества-* слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь. | *Самоопределение* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. | |
| 84 |  | Игровые задания на овладение командными навыками. П/и «Деревья и люди» | Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации?  **Цель:** учить ведению мяча в движении, подбрасывание и отбивание мяча. | ОРУ с волейбольными мячами. | **Научиться:**  применять в игре защитные действия. | **Регулятивные:** *прогнозирование –* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** об*щеучебные*–ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *взаимодействие –* строить для партнера понятные высказывания. | *Самоопределение –* начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач. | |
| 85 |  | Упражнения в парах с волейбольными мячами. П/и «охотники и утки». | Каковапоэтапность при обучения упражнениям в парах с волейбольными мячами?  **Цель:**  учить подбрасывать и отбивать мяч. | ОРУ с волейбольными мячами. | **Научиться:** применять в игре защитные действия; **соблюдать** правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль –* использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные –* ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодействие –* строить для партнера понятные высказывания. | *Нравственно-эстетическая ориентация –* уважительное отношение к чужому мнению. | |
| 86 |  | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. П/и «Веселые эстафеты с мячом». | Как правильно передать и принять мяч?  **Цель:** учить выполнять ловлю, передачу и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. | Передача и прием мяча. | **Научиться:**  взаимодействие с партнером. | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата.  **Познавательные:** *общеучебные –* контролировать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества –* определять общую цель и пути ее достижения. | *Смыслообразование –* самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. | |
| 87 |  | «Веселые старты с мячом». | Как правильно передать и принять мяч?  **Цель:** учить выполнять ловлю, передачу и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. | Передача и прием мяча. | **Научиться:**  взаимодействие с партнером. | **Регулятивные**: *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные –* ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.  **Коммуникативные:** *взаимодействие –* формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество –*формулировать свои затруднения. | *Смыслообразование –* самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. | |
| 88 |  | Беседа: «Пища и питательные вещества». | Какие вещества необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получаемые с пищей?  **Цель**: Познакомить учащихся с питательными веществами. | Знакомство с новым материалом. | **Научиться:**  давать ответы на вопросы к рисункам. | **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 | |
| 89 |  | Беседа: «История спортивных игр». | Какие спортивные игры вы знаете?  **Цель:** ознакомить с историей возникновения спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол). Знаменитые спортсмены.. | Знакомство с новым материалом. | **Знать** историю видов спорта и основные правила игры, отвечать на вопросы по теме. | **Регулятивные:** *целеполагание –* ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  **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 свои поступки, установка на здоровый образ жизни. | |
| 90 |  | Т/б на уроках легкой атлетики. | Требования безопасности к одежде, обуви на занятиях легкой атлетикой**?**  **Цель:** уметь оказывать первую помощь при ушибах и падениях. | Знакомство с новым материалом. | **Знать**Т/б на уроках легкой атлетики. Требования безопасности к одежде, обуви на занятиях легкой атлетикой | **Регулятивные:** *целеполагание –* преобразовывать познавательную задачу в практическую; *планирование –* применять установленные правила в планировании способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные –* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодействие –* строить понятные для партнера высказывания. | *Самоопределение –* осознание ответственности человека за общее благополучие. | |
| 91 |  | Челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель | Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений?  **Цель:** учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений. | Челночный бег, Скакалка, теннисный мяч. | **Научиться** выполнять задания на развитие физических качеств; **различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств;  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации в подвижных играх и эстафетах. | **Регулятивные:** *целеполагание –* преобразовывать познавательную задачу в практическую; *планирование –* применять установленные правила в планировании способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные –* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодействие –* строить понятные для партнера высказывания. | *Самоопределение –* осознание ответственности человека за общее благополучие. | |
| 92 |  | Прыжки со скакалкой, метание в цель | Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений?  **Цель:** учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений. | Челночный бег, Скакалка, теннисный мяч. | **Научиться** выполнять задания на развитие физических качеств; **различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств;  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации в подвижных играх и эстафетах. | **Регулятивные:** *целеполагание –* преобразовывать познавательную задачу в практическую; *планирование –* применять установленные правила в планировании способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные –* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодействие –* строить понятные для партнера высказывания. | *Самоопределение –* осознание ответственности человека за общее благополучие. | |
| 93 |  | Развитие быстроты | Как развивать быстроту? Как работать над распределением сил по дистанции?  **Цель:** учить бегу на дистанции 30 м; учить бегу в равномерном темпе в течении 6 мин. | Быстрота, дистанция 30 м., секундомер, распределение сил по дистанции. | **Научиться** выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств. | **Регулятивные:** *планирование –*применять установленные правила в планировании способа решения.  **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. | |
| 94 |  | Развитие выносливости | Как развивать быстроту? Как работать над распределением сил по дистанции?  **Цель:** учить бегу на дистанции 30 м; учить бегу в равномерном темпе в течении 6 мин. | Быстрота, дистанция 30 м., секундомер, распределение сил по дистанции. | **Научиться** выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств. | **Регулятивные:** *планирование –*применять установленные правила в планировании способа решения.  **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. | |
| 95 |  | Развивать скорость в круговых эстафетах до 20 м.  Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | Каковы правила передачи эстафеты на скорости? Что такое горизонтальные и вертикальные препятствия? Как преодолевать препятствия?  **Цель:** закреплять навыки быстрого бега в эстафете;  ознакомить с правилами преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий, развивать ловкость в преодолении препятствий. | Скорость, ловкость, вертикальные препятствия (забор, барьер, бревно); горизонтальные препятствия (яма, бугор, ров) | **Научиться** передавать эстафету в движении; **осваивать** технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий;  **соблюдать** технику безопасности при преодолении различных препятствий. | **Регулятивные:** *целеполагание –* преобразовывать практическую задачу в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные–*ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения. | *Самоопределение –* осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за свои поступки. | |
| 96 |  | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | Каковы правила передачи эстафеты на скорости? Что такое горизонтальные и вертикальные препятствия? Как преодолевать препятствия?  **Цель:** закреплять навыки быстрого бега в эстафете;  ознакомить с правилами преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий, развивать ловкость в преодолении препятствий. | Скорость, ловкость, вертикальные препятствия (забор, барьер, бревно); горизонтальные препятствия (яма, бугор, ров) | **Научиться** передавать эстафету в движении; **осваивать** технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий;  **соблюдать** технику безопасности при преодолении различных препятствий. | **Регулятивные:** *целеполагание –* преобразовывать практическую задачу в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные–*ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения. | *Самоопределение –* осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за свои поступки. | |
| 97 |  | Бег с препятствиями. | Каковы правила передачи эстафеты на скорости? Что такое горизонтальные и вертикальные препятствия? Как преодолевать препятствия?  **Цель:** закреплять навыки быстрого бега в эстафете;  ознакомить с правилами преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий, развивать ловкость в преодолении препятствий. | Скорость, ловкость, вертикальные препятствия (забор, барьер, бревно); горизонтальные препятствия (яма, бугор, ров) | **Научиться** передавать эстафету в движении; **осваивать** технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий;  **соблюдать** технику безопасности при преодолении различных препятствий | **Регулятивные:** *целеполагание –* преобразовывать практическую задачу в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные–*ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения. | *Самоопределение –* осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за свои поступки. | |
| 98 |  | Эстафеты | Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков?  **Цель:** закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости | Пройденные названия качеств и подвижных игр и эстафет. | **Научиться**: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; **соблюдать** правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. | **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, установка на здоровый образ жизни. | |
| 99 |  | Подвижные игры | Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков?  **Цель:** закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости | Пройденные названия качеств и подвижных игр и эстафет | **Научиться**: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; С**облюдать** правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. | **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, установка на здоровый образ жизни. | |
| 100 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Живая мишень». | Как развивать скоростно-силовые качества?  **Цель:** учить метанию малого мяча из-за головы на дальность. | Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 метра) c расстояния 5-6 метров. | **Научиться:** метанию малого мяча на дальность из-за головы;  С**облюдать** правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. | **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, установка на здоровый образ жизни. | |
| 101 |  | Кроссовая подготовка. П/и «Пятнашки». | Дать определение: что такое скорость бега?  **Цель:** учить чередованию ходьбы и бега (бег 50 метров, ходьба 100метров). | Равномерный бег 4 минуты. Бег по слабо пересеченной местности до 1 километра. | **Научиться:** бегать в равномерном темпе;  С**облюдать** правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. | **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, установка на здоровый образ жизни. | |
| 102 |  | Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице. | Составить свой распорядок дня?  **Цель:** учить новые подвижные игры. | Изучение нового материала. | **Знать: р**ежим дня. Безопасные подвижные игры на улице. | **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, установка на здоровый образ жизни. | |