****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1 класс

Общее количество часов – 99 часов

(3 часа в неделю)

Составила: Куликова Е.В.,

учитель начальных классов

**Рабочая программа по физической культуре**

**1 класс**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы по предмету, авторской программы по физической культуре В. И. Ляха и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2015.

*2. Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы. 1–4 классы : предметная линия учебников В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2013.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Целью обучения физической культуры** в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

– укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

– овладение школой движения;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

– приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

– развитие координационных способностей.

**Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение предмета«Физическая культура» в 1 классе отводится 99 ч (3 раз в неделю, 33 учебные недели).

**I. ПЛАНИРУЕМЫЕ Результаты изучения предмета**

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

– формирование уважительного отношения к культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

– развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

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

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

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

– овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

– 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

– овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-го года обучения.**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики*. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, через скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся: технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать, выполняя различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**Система оценки достижений учащихся**

Внутренняя  оценка  предметных  и  метапредметных  результатов  обучающихся 1 класса включает  в  себя  стартовое, и  промежуточное (итоговое) оценивание.

*Формы  стартового оценивания: сдача нормативов*

Предметом  промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного  года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия,  а  также  УУД.

*Формы  промежуточной (итоговой) аттестации:* типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов.

Для контроля за освоением программного материала используется сборник:

*Бондаренко Р.Ю., Андреева А.А.*Контрольно-измерительные материалы по физической культуре для обучающихся начальных классов / Под. ред. Т.Ю. Карась, И.Н. Минка. – Комсомольск-на-Амуре: АмГПГУ, 2016. – 105 с.

**Уровень физической подготовленности**

**1 класс**

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

**II. Содержание предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

**Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

***Гимнастикас элементами акробатики***(строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

***Легкая атлетика:*** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

***Подвижные и спортивные игры.*** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Разделы программы** | **Кол-во часов** |
| **1** | Знания о физической культуре | 4 |
| **2** | Легкая атлетика | 26 |
| **3** | Гимнастика с основами акробатики | 32 |
| **4** | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 25 |
| **5** | Лыжные гонки | 12 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 33 |
| ИТОГО | | **99** |

**III. календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | | **Дата** | | **Тема урока** | **Решаемые проблемы** | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | | | | |
| **понятия** | **предметные результаты** | **универсальные учебные действия (УУД)** | | **личностные результаты  (не оцениваются)** |
| **1** | | |  | | ***Экскурсия  в страну «Спортландия». Правила поведения  в спортивном зале на уроке*** | Как вести себя  в спортивном зале?  **Цели:** познакомить  с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать  и выполнять команды | Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнение. Техника безопасности | **Научится** выполнять действия  по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| **2** | | |  | | ***Строевые упражнения.***  ***Подвижная игра «Займи свое место»*** | Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма?  **Цель:** учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному | Команды: «Смирно», «Равняйсь». Шеренга. Прыжок. Спортивная форма. Строевые упражнения | **Научится** выполнять действия  по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь» | **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** | | | |  | ***Освоение строевых упражнений.***  ***Подвижная игра «Поймай меня»*** | Что такое колонна?  **Цели:** повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну | Колонна.  Скорость.  Игра | **Научится** выполнять организующие строевые команды и приемы | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | | *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| **4** | | | |  | ***Выявление уровня физической подготовленности обучаемых.***  ***Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте*** | Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым?  **Цели:** учить контролировать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях  в организме; выполнять прыжки вверх на месте | Старт.  Прыжок вверх.  Рост. Пульс | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела).  **Освоит** технику движений рук  и ног в прыжках вверх на месте | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| **5** | | | |  | ***Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору.***  ***Подвижная игра «Смена мест»*** | Как прыгать вверх  на опору?  **Цель:** учить выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки на одной  и двух ногах вверх  и вниз, – соблюдая правила безопасности во время приземления - | Опора.  Резиновый тренажер.  Смена ног во время прыжков | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок | **Регулятивные:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. **Познавательные:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | | *Смыслообразование* – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение |
| **6** | | | |  | ***Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения.***  ***Подвижная игра «Колдунчики»*** | Как стать выносливым?  **Цель:** учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа | Выносливость. Внимание.  Гимнастический мат.  Сгибание  и разгибание рук в положении лежа | **Научится** 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 | | *Смыслообразование* – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Самоопределение* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки |
| **7** | | | |  | ***Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору.***  ***Подвижная игра «Смена мест»*** | Как прыгать вверх на опору?  **Цель:** учить выполнять прыжки на одной и двух ногах; соблюдать правила безопасности во время приземления | Опора.  Резиновый тренажёр.  Смена ног во время прыжков | **Научится** толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок | **Регулятивные:** применять установленные правила в планировании способа решения задачи  **Познавательные:***общеучебные –* контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие –* ставить вопросы, обращаться за помощью | | *Смыслообразование* – адекватная мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.  *Нравственноэтическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение |
| **8** | | | |  | ***Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега.***  ***Подвижная игра «Пятнашки»*** | Как корректировать технику бега?  **Цель:** учить правильной технике бега в медленном темпе  и переходу на шаг | Техника бега.  Положение рук и корпуса в ходьбе  и беге | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | **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-этическая ориентация* – проявление доброжелательности |
| **9** | | | |  | ***Основы знаний о физкультурной деятельности***  ***(теоретический раздел)*** | Что такое физкультурная деятельность? **Цель:** показать роль физкультуры в жизни человека | Физическая культура.  Организм человека.  Здоровье человека | **Научится** раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. **Познавательные:** *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| **10** | | | |  | ***Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.***  ***Подвижные игры: «К своим флаж-кам», «Два Мороза»*** | Как выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт» и общеразвивающие упражнения?  **Цель:** учить выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт», общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс | Спортивный снаряд.  Лабиринт.  Бег зигзагом | **Научится** выполнять упражнение на внимание, игровые действия  из подвижных игр разной функциональной направленности | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты. **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. **Коммуникативные:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| **11** | | | |  | ***Основы знаний о физкультурной деятельности***  ***(теоретический раздел)*** | Что такое физкультурная деятельность?  **Цель:** показать роль физкультуры в жизни человека | Физическая культура.  Организм человека.  Здоровье человека | **Научится** раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | | *Самоопределение* – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| **12** | | | |  | ***Организационные приемы и навыки прыжков.***  ***Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»*** | Каковы организационные приемы прыжков?  **Цель:** учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед | Прыжковая яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона. **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | | *Самоопределение* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |
| **13** | | | |  | ***Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты.***  ***Упражнение «Солнышко»  (со скакалкой)*** | Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты?  **Цель:** учить прыжку вверх из положения полуприсед, правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности | Маты.  Гимнастическая скамейка. Скакалка | **Научится** 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:***взаимодейст- вие* – вести устный диалог по технике прыжка | | *Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело |
| **14** | | | |  | ***Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов*** | Что собою представляла физкультурная деятельность в истории Древнего мира?  **Цель:** познакомить  с физкультурной деятельностью древних народов | Древний мир | **Научится** выделять и переносить информацию на современный уровень; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества | **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 | | *Самоопределе- ние* – осознание своей этнической принадлежности.  *Нравственно-этическая ориентация* – уважительное отношение к истории и культуре других народов |
| **15–16** | | | |  | ***Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры)*** | Какова роль физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью?  **Цель:** учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | Зарядка.  Комплекс упражнений.  Круг.  Подвижная игра соревновательного характера | **Научится** организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | **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 | | *Самоопределение* – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| **17** | | | |  | ***Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу).***  ***Подвижная игра «Салки»*** | Что такое скорость? бег по кругу?  **Цели:** учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики | Ускорение.  Отрезок.  Темп бега.  Техника бега. Круг | **Научится** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки.  **Познакомится** с правилами игры | **Регулятивные:***осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | | *Самоопределе- ние* – готовность и способность к саморазвитию |
| **18–19** | | | |  | ***Организационные приемы и навыки  с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике*** | Что такое челночный бег? эстафета?  **Цель:** учить выполнять легкоатлетическое упражнение «Бег на короткое расстояние», командные действия во время игры | Челночный бег. Эстафета. Передача эстафеты. Эстафетная палочка | **Научится** выполнять передачу  в эстафете, 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. | | *Нравственно-этическая ориентация* – уважительное отношение к чужому мнению.  *Самоопределение* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| **20–21** | | | |  | ***Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»*** | Что такое скорость? бег по кругу?  **Цели:** учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики | Ускорение.  Отрезок.  Темп бега.  Техника бега. Круг | **Научится** выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. **Познакомится**с правилами игры | **Регулятивные:***осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения. **Познавательные:***общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | | *Самоопределе- ние* – готовность и способность к саморазвитию |
| **22** | | | |  | ***Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»*** | В чем разница темпа бега? Как развивать координационные способности?  **Цель:** учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей | Ускорение.  Бег по заданному ритму.Коррекция.  Техника бега | **Научится** выполнять бег в темпе по ориентирам – точкам и линиям, менять направление движения  по указанию  учителя | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу  в образовательную; *контроль и само-контроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.  **Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию | | *Нравственно-этическая ориентация* – навыкисотрудничества в разных ситуациях |
| **23** | | | |  | ***Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей по-средством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»*** | Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения?  **Цели:** закрепить  навыки в прыжках  с места, вверх, вниз, по точкам через под вижные игры; учить организовывать  и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками - | Толчковая нога.Разметка.  Правила безопасности при выполнении прыжков и проведении подвижных игр | **Научится** технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:***общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| **24** | | | |  | ***Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»*** | В чем разница темпа бега? Как развивать координационные способности?  **Цель:** учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей | Ускорение.  Бег по заданному ритму.Коррекция.  Техника бега | **Научится** выполнять бег в темпе по ориентирам – точкам и линиям, менять направление движения  по указанию  учителя | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу  в образовательную; *контроль и само-контроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.  **Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию | | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества  в разных ситуациях |
| **25–26** | | | |  | ***Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом*** | Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча?  **Цель:** развивать координационные способности, глазомер  и точность при выполнении упражнений  с мячом | Теннисный мяч | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения в метании  и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **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** | | |  | | ***Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»*** | Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять?  **Цель:** учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой | Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила  поведения | **Научится** 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  и обращаться за помощью | | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности  (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| **28–29** | | |  | | ***Строевые упражнения, построение  в круг, размыкание в шеренге*** | Какие существуют виды построения  по кругу?  **Цель:** учить правильно вставать в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки | Круг. Расстояние на вытянутые руки. Шеренга | **Научится** 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 |
| **30–31** | | |  | | ***Расчет по порядку, ходьба на носках  по линии,  по скамейке*** | Как производить рас-чет, ходить на носках?  **Цель:** учить выполнять расчет по порядку, ходьбе на носках в различных позах и по разным меткам | Носок. Линия. Гимнастическая скамейка | **Научится** выполнять действия  по образцу, соблюдая 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-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| **32** |  | | | ***Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой*** | Какие существуют упражнения на координацию?  **Цели:** учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке; характеризовать физические качества – силу, координацию | Гимнастическая скамейка. Шведская лестница | **Научится** выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений | **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 | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| **33** |  | | | ***Положения  в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ноги рук в различных позах и положениях*** | Какие существуют акробатические элементы?  **Цель:** учить выполнять акробатические упражнения – стати-ческое положение, перекаты | Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела | **Научится** выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **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 | | *Самоопределе- ние* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| **34–35** |  | | | ***Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса*** | Как выполнять перекаты? Что такое группировка?  **Цель:** учить выполнять перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | Группировка. Перекаты. Упоры стоя на коленях | **Научится** выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовыватьи проводить подвижные игры | **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, обращать за помощью, слушать собеседника | | *Смыслообразование* – самооценка на основе успешной деятельности  и показателей результатов |
| **36** | | | |  | ***Обучение висам на перекладине  и шведской стенке*** | Что такое висы на перекладине и шведской стенке?  **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса | Перекладина. Шведская стенка. Висы | **Научится** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| **37–38** | | | |  | ***Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата*** | Как развивать гибкость тела?  **Цель:** учить выполнять упражнения  на растяжку мышц  в разных положениях | Наклоны вперед. Прокат на спине. Полушпагат | **Научится** правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах | | **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 | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| **39–40** | | | |  | ***Равновесие. Строевые упражнения.***  ***Игра «Змейка»*** | Какие существуют команды?  **Цель:** учить выполнять упражнения  по команде учителя  и добиваться правильного выполнения | Размыкание. Повороты направо  и налево. «Класс, шагом марш, класс, стой» | **Научится** выполнять упражнения  и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки  по частоте пульса | | **Регулятивные:***прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. **Познавательные:** *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие* – строить для партнера понятные высказывания | *Нравственно-этическая ориентация –* уважительное отношение к чужому мнению |
| **41** | | | |  | ***Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»*** | Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации?  **Цель:** учить способам переползания, схожим с движениями животных, для развития ловкости и координации | Гимнастические маты. Скамейки | **Научится** упражнениям для развития ловкости и координации | | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу  в образовательную.  **Познавательные:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач |
| **42–43** | | | |  | ***Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»*** | Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия  в ходьбе и при преодолении препятствий?  **Цель:** учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы | Набивные мячи, гимнастические скамейки | **Научится** выполнять организующие строевые команды, приемы  в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток | | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные:***общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:***взаимодейст- вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика» |
| **44–45** | | | |  | ***Прыжки  со скакалкой.***  ***Подвижная игра «Солнышко»*** | Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?  **Цель:** учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком)- | Скакалка. Обруч | **Научится:** выполнять прыжки  со скакалкой; 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:***планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности человека за общее благополучие |
| **46–47** | | | |  | ***Эстафеты  с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях*** | Как правильно передать и принять эстафету?  **Цель:** учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала | Передача эстафеты. Принятие эстафеты | **Научится** правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях | | **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 |
| **48** | | | |  | ***Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений*** | Каковы правила переползания, подлезания, перекатов?  **Цель:** закрепить  навыки в упражнениях – переползании, подлезании, перекатах | Маты. Гимнастические скамейки. Шведская стенка | **Научится** творчески подходить  к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Получит возможность научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения | | **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:***взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |
| *ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА* | | | | | | | | | | | |
| **49** | | | |  | ***Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке*** | Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке?  **Цель:** познакомить  с правилами поведения и мерами безопасности при пере-носке лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах | Лыжи, лыжные палки  и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы,  шапочка | **Научится** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости).  **Ознакомится** с правилами пове-дения на уроках  и способами использования спортинвентаря | | **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 | *Самоопределе- ние* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| **50** | | | |  | ***Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья*** | Какова историязарождениялыжного 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 | **Научится** ходьбе на лыжах.  **Познакомится** с историей зарождения лыжного спорта | | **Регулятивные:***оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно  и произвольно строить сообщения  в устной и письменной форме.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, строить высказывание | *Смыслообразование* – эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им |
| **51** | | | |  | ***Подготовка спортинвентаря для занятий на лыжах*** | 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 | **Научится** 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:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |
| **52** | | | |  | ***Температурный режим занятий на лыжах*** | Каков должен быть температурныйрежим занятий на лыжах?  **Цель:** познакомить учащихся с правилами выхода на занятия лыжной подготовкой | Температура воздуха.  Направление ветра. Влажность | **Научится** определять и узнавать температурный режим и при какой температуре можно заниматься лыжной подготовкой | | **Регулятивные:***оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. **Познавательные:** *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:***взаимодействие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе |
| **53** | | | |  | ***Построение  и передвижение с лыжами на учебное занятие  и обратно*** | Каковы правила построения и передвижения с лыжами?  **Цель:** учить правильному построению  с лыжами и переходу к месту занятий | Передвижение с лыжами. Построение в шеренгу и колонну | **Научится** строиться в шеренгу  и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | | **Регулятивные:***прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. **Познавательные:** *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:***взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| **54** | | | |  | ***Повороты переступанием на месте*** | Каковы правила поворотов переступанием на месте? **Цель:** учить выполнению поворотов  на месте, поэтапно по несколько граду-сов вправо или влево для изменения направления движения | Пол-оборота. Оборот. Кругом | **Научится** выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества - | | **Регулятивные:***коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество*– обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критери ев успешной деятельности и достижения хорошего результата - |
| **55** |  | | | ***Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах*** | Что такое «ступающий шаг?» Каковы его преимущества  в начальной стадии обучения катанию  на лыжах?  **Цель:** учить первому этапу в освоении передвижения на лыжах без палок | Носки и пятки лыж | **Научится** поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед | **Регулятивные:***контроль* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *коррекция –* устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. **Познавательные:** *общеучебные* – уметь применять полученные знания в различных вариантах. **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью и задавать вопросы | | *Нравственно-этическая ориентация –* этические потребности, ценности, чувства |
| **56** |  | | | ***Передвижение скользящим шагом без палок*** | Как передвигаться скользящим шагом без палок?  **Цель:** учить скользящему шагу на лыжах | Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги  и руки | **Научится** скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) | **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*** | Как передвигаться скользящим шагом  с палками.  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Лыжи, лыжные палки | **Научится** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | | **Регулятивные:***коррекция –* вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.**Коммуникативные:***управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| **58** | | | |  | ***Движение ступающим шагом в подъем от 5–8°*** | Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции?  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения | Склон.  Градус | **Научится** передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся на дистанции | | **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 | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире |
| **59** | | | |  | ***Спуски в средней стойке с прокатом  в высокой стойке*** | Как учиться удерживать равновесие  на спуске в средней стойке?  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие  на спуске в средней стойке | Подъем. Спуск. Средняя стойка | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег | | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в познавательную. **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| **60** | | | |  | ***Эстафеты  с надеванием  и снятием***  ***лыж, переноска лыж в школу*** | Каковы правила надевания, снятия и переноски лыж в школу?  **Цель:** учить быстро и правильно надевать и снимать лыжи и палки, соблюдать правила транспортировки лыж | Ботинки. Крепления. Переноска лыж | **Научится** правильно и быстро надевать и снимать лыжи и переносить их | | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:***управление коммуникацией* – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | *Самоопределе- ние* – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| **61** | | | |  | ***Закрепление материала  по эстафетам с надеванием и снятием лыж*** | Каковы правила быстрого снимания  и надевания лыж  и палок в экстремальных условиях? **Цель:** учить надевать и снимать лыжи в экстремальных условиях | Экстремальные условия (эстафеты) | **Научится** быстро снимать и надевать лыжи и палки, передвигаться  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 успешной учебной деятельности |
| **62** | | | |  | ***Встречные эстафеты*** | Каковы командные действия в соперничестве на лыжах?  **Цель:** учить выполнять организующие командные действия в соперничестве  с одноклассниками  на лыжах | Встречные эстафеты | **Научится** передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику | | **Регулятивные:** *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. **Коммуникативные:** *взаимодействие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| **63** | | | |  | ***Эстафеты  с поворотом вокруг флажка*** | Что такое эстафета  с поворотом вокруг флажка?  **Цель:** учить передвигаться на лыжах, выполнять поворот на дистанции во время проведения эстафеты | Флажок. Поворот | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка | | **Регулятивные:***коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения  в план и способ действия во время эстафеты. **Познавательные:** *логические –* подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков. **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера |
| **64** | | |  | | ***Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м*** | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:** закреплять учебный материал  по лыжной подготовке | Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь | **Научится** называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги | **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 | | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| **65** | | |  | | ***Встречные эстафеты*** | Каковы командные действия в соперничестве на лыжах?  **Цель:** учить выполнять командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах | Встречные эстафеты | **Научится** преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику | **Регулятивные:***осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия. **Познавательные:** *общеучебные*– контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. **Коммуникативные:** *взаимодействие –* формировать собственное мнение и позицию, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности, уважительное отношение к иному мнению |
| **66** | | |  | | ***Эстафеты с одеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу*** | Каковы правила  одевания, снятия  и переноски лыж в школу? **Цели:** научить быстро и правильно одевать и снимать лыжи и палки, правильно переносить лыжи | Ботинки, крепления, переноска лыж | **Научится** правильно и быстро одевать и снимать  лыжи и переносить их | **Регулятивные:***планирование* – применятьустановленные правила в контроле способа решения. **Познавательные:** *общеучебные –* ориентироваться в разнообразии способов решения задач самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. **Коммуникативные:** *взаимодействие –* использовать речь для регуляции своего действия | | *Самоопределение* – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения |
| **67** | | | |  | ***Подвижные игры на развитие координации*** | Каковы правила  подвижной игры для развития координации?  **Цель:** развивать координацию посредством подвижных игр | Координация и подвижная игра | **Научится** правилам подвижной игры для развития координации | | **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 | *Самоопределе-ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| **68** | | | |  | ***Кроссовая подготовка*** | Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности?  **Цель:** развивать выносливость в ходьбе и беге на местности | Выносливость | **Научится** выполнять упражнения на развитие физических качеств(силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности | | **Регулятивные:***прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **Познавательные:***информационные* – анализ информации.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| **69** |  | | | ***Подвижные игры на развитие координации*** | Каковы правила подвижной игры для раз-вития координации?  **Цель:** развивать координацию посредством подвижных игр | Координация и подвижная игра | **Научится** выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации | **Регулятивные:***планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:** *знаковосимволические* – 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 | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| **70** |  | | | ***Строевые упражнения*** | Что такое строевые упражнения?  **Цель:** научить выполнять размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно | Размыкание, вытянутые руки, смыкание | **Научится** правильно выполнять размыкание и смыкание | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные –****с***амостоятельно выделять познавательную цель. **Коммуникативные:** *взаимодействи*е – вести устный разговор, задавать вопросы, формулировать собственное мнение | | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности. |
| **71** |  | | | ***Техника безопасности  и правила  поведения*** | Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья?  **Цель:** учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий | Поведение. Безопасность.  Правила | **Научится** выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой - | **Регулятивные:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений. **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | | *Самоопределе- ние* – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки |
| **72** | | | |  | ***Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)*** | Какова роль солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья?  **Цель:** учить выполнять закаливающие процедуры для укрепления здоровья | Закаливание. Воздушные  и солнечные процедуры | **Научится** отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами | | **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:***взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределе- ние* – установка на здоровый образ жизни |
| **73** | | | |  | ***Подвижные игры – названия и правила*** | Каковы правила при проведении подвижных игр?  **Цели:** учить выполнять игровые действия и упражнения  из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры | Различные названия игр. Что такое правила? | **Научится** организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | | **Регулятивные:***коррекция –* адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Самоопределе- ние* – социальная компетентность как готовность  к решению моральных дилемм, устойчивое следование  в поведении социальным нормам |
| **74** | | | |  | ***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 | **Научится** 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:***взаимодейст- вие* – вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| **75** | | | |  | ***Метание теннисного мяча, развитие выносливости*** | Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?  **Цель:** учить правильной постановке руки при метании мяча в цель | Теннисный мяч. Цель. Техника метания | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой руки | | **Регулятивные:***коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость |
| **76** | | | |  | ***Совершенствование метания и ловли теннисного мяча*** | Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча?  **Цель:** учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли | Техника метания и правильная ловля мяча | **Научится** грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | | **Регулятивные:***осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме.**Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |
| **77-78** | | | |  | ***Развитие выносливости  и быстроты*** | Как развивать выносливость и быстроту?  **Цель:** учить быстрому движению при броске малого мяча  и ловле в течение  10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут | Скорость  и быстрота. Разминочный бег | **Научится** распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать  и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | | **Регулятивные:***прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.**Познавательные:***знаково-символические*– создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи. **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности |
| **79** | | | |  | ***Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях*** | Как правильно передать и принять эстафету?  **Цель:** учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала | Передача эстафетыпринятие эстафеты | **Научится** правильно передавать эстафету для развития координации движения в различных ситуациях | | **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 |
| **80** | | | |  | ***Прыжки со скакалкой***  ***Подвижная игра «Солнышко»*** | Какова поэтапность  при обучении прыжкам со скакалкой?  **Цели:** учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно: вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком | Скакалка обруч | Научится поэтапно прыжкам со скакалкой | | **Регулятивные:***планирование –* использовать правила в способе решения.  **Познавательные:***общеучебные –* формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие –* слушать собеседника | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности человека за общее благополучие |
| **81-82** | | | |  | ***Контроль  за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4  9 м), гибкости*** | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цель:** учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч | Кубики.  Челночный бег. Наклоны сидя | **Научится** перемещаться 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 | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| **83-84** | | | |  | ***Контроль  за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание*** | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  **Цель:** учить правильно выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании | Перекладина. Исходное положение во время прыжка с места | **Научится** технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании | | **Регулятивные:***целеполагание* – формировать и удерживать учебную задачу; *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **Коммуникативные:***взаимодействие* – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга |
| **85** | | | |  | ***Поднимание туловища  из положения лежа, прыжки на месте – «удочка»*** | Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»?  **Цель:** учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств  (быстроты) | Положение лежа. Скакалка | **Научится** выполнять акробатические упражнения – наклоны вперед | | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать учебную задачу; *планирование* – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* – подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков. **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| **86-87** | | | |  | ***Эстафеты  на развитие координации, 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 | **Научится** выполнять задания  на развитие физических качеств | | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать познавательную задачу  в практическую. **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. **Коммуникативные:** *взаимодействие* – строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности человека за общее благополучие |
| **88** | | | |  | ***Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля*** | Каковы правила  развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли?  **Цель:** учить быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча | Волейбольный мяч. Быстрота. Дистанция 30 м | **Научится** выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств | | **Регулятивные:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения. **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности |
| **89** | | | |  | ***Развитие общей выносливости*** | Как работать над распределением сил по дистанции?  **Цель:** учить бегу  в равномерном темпе в течение 6 мин | Секундомер. Распределение сил по дистанции | **Научится** равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице) | | **Регулятивные:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности |
| **90** | | | |  | ***Круговые эстафеты***  ***до 20 м*** | Каковы правила передачи эстафеты на скорости?  **Цели:** закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух | Вираж. Передача эстафеты | **Научится** выполнять игровые  действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости | | **Регулятивные:***планирование* – составлять план и последовательность действий, *контроль* – использовать установленные правила в контроле способа решений. **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности человека за общее благополучие |
| **92** | | | |  | ***Развитие общей выносливости*** | Как работать над распределением сил по дистанции?  **Цель:** учить бегу  в равномерном темпе в течение 6 мин | Секундомер. Распределение сил по дистанции | **Научится** равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки  (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице) | | **Регулятивные:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений. **Познавательные:***общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности |
| **93** | | | |  | ***Круговые эстафеты до 20 м*** | Каковы правила передачи эстафеты на скорости?  **Цели:** закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух | Вираж. Передача эстафеты | **Научится** выполнять игровые  действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости | | **Регулятивные:***планирование* – составлять план и последовательность действий, *контроль* – использовать установленные правила в контроле способа решений. **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности человека за общее благополучие |
| **94** | | | |  | ***Развитие общей выносливости*** | Как работать над распределением сил по дистанции?  **Цель:** учить бегу  в равномерном темпе в течение 6 мин | Секундомер. Распределение сил по дистанции | **Научится** равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице) | | **Регулятивные:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений. **Познавательные:***общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятель ности |
| **95** |  | | | ***Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»*** | Как использовать полученные навыки  в процессе обучения?  **Цели:**  закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств | Пройденные названия игр | **Научится** называть игры и формулировать их правила | | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – осуществлять пошаговый и итоговый результаты. **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – предлагать помощь в сотрудничестве; *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение | *Самоопределе- ние* – сознание ответственности человека за общее благополучие |
| **96** |  | | | ***Эстафеты  и подвижные игры*** | Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков?  **Цель:** закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости | Пройденные названия качеств и подвижных игр | **Научится** 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 | *Самоопределе- ние* – принятие образа хорошего ученика |
| **97** | | | |  | ***Поднимание туловища  из положения лежа, прыжки на месте – «удочка»*** | Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»?  **Цель:** учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты) | Положение лежа. Скакалка | **Научится** выполнять акробатические упражнения – наклоны вперед | | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать учебную задачу; *планирование* – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* – подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков. **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| **98** | | | |  | ***Развитие общей выносливости*** | Как работать над распределением сил по дистанции?  **Цель:** учить бегу  в равномерном темпе в течение 6 мин | Секундомер. Распределение сил по дистанции | **Научится:** равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки  (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице) | | **Регулятивные:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.  **Познавательные:***общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности |
| **99** | | | |  | ***Эстафеты  и подвижные игры*** | Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков?  **Цель:** закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости | Пройденные названия качеств и подвижных игр | **Научится:** 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 | *Самоопределе- ние* – принятие образа хорошего ученика |