

**Рабочая программа по физической культуре 1 класс**

**Пояснительная записка**

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2011г);

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

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

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

***Программа обучения физической культуре направлена на:***

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «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;

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

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3ч в неделю (всего 414ч): в 1 классе – 99ч, во 2 классе – 105ч, в 3 классе – 105ч, в 4 классе – 105ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. в приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* − одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

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

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

*Знания о физической культуре*

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться***:

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**Содержание программного материала**

**Примерное распределение учебного времени на различные**

**виды программного материала для учащихся 1 класса**

**(сетка часов при двухразовых (трехразовых) занятиях в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | | |
| класс | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1.** | **Базовая часть** | ***52(78)*** | **52(78)** | **52(78)** | **52(78)** |
| 1.1. | Подвижные игры | 12(18) | 12(18) | 12(18) | 12(18) |
| 1.2. | Гимнастика с элементами акробатики | 12(18) | 12(18) | 12(18) | 12(18) |
| 1.3. | Лёгкоатлетические упражнения | 14(21) | 14(21) | 14(21) | 14(21) |
| 1.4. | Лыжная подготовка | 14(21) | 14(21) | 14(21) | 14(21) |
| 1.5. | Плавание |  |  |  |  |
| **2.** | **Вариативная часть** | ***14(24)*** | **16(24)** | **16(24)** | **16(24)** |
| 2.1. | Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности. | 6(12) | 8(12) | 8(12) | 8(12) |
| 2.2 | Подвижные игры | 2(5) | 3(4) | 3(4) | 3(4) |
| 2.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 2(3) | 3(3) | 3(3) | 3(3) |
| 2.4 | Лёгкоатлетические упражнения | 2(3) | 3(4) | 3(4) | 3(4) |
| 2.5 | Лыжная подготовка | 2(1) | 2(4) | 2(4) | 2(4) |
|  | **Итого часов в год:** | **66(99)** | **68(105)** | **68(105)** | **68(105)** |

**Раздел программы: Основы знаний о физической культуре**

***Знания о физической культуре***

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения** за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения**. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

* комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток;
* занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
* Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
* Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Раздел программы: гимнастика с элементами акробатики**

***Организующие команды и приемы****:* построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смир­но!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйсь!»; раз­мыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; по­строение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Напра­во!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и ко­лонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

***Акробатические упражнения:***упоры (присев, ле­жа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с на­клоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

***Прикладно - гимнастические упражнения****:* пере­движение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с эле­ментами лазанья, поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползания; танце­вальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гим­настической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

**Подвижные игры на материале гимнастики с основами акроба­тики:**игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений ти­па «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Пет­рушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конни­ки-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отга­дай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка кар­тофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Уверты­вайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Раздел программы ***гимнастика с основами акробатики*** ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| ***Личностные*** | - мотивационная основа на занятия гимнастикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. |
| ***Регулятивные*** | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);  - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| ***Познавательные*** | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. |
| ***Коммуникативные*** | - уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. |

**Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:**

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
* терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
* правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
* соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;*
* *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*
* *организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.*

**Раздел программы: легкоатлетические упражнения**

***Бег:***с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим старто­вым ускорением.

***Прыжки:***на месте (на одной, на двух, с поворота­ми вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высо­ту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

***Броски:***большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

***Метание:***малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

**Подвижные игры на материале легкой атлетики***:* «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пинг­вины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по мес­там», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номе­ров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч со­седу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышелов­ка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| ***Личностные*** | - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. |
| ***Регулятивные*** | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| ***Познавательные*** | - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. |
| ***Коммуникативные*** | - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. |

**Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:**

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* способам и особенностям движений и передвижений человека;
* выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
* способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
* правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;*
* *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*
* *организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.*

**Раздел программы: лыжная подготовка**

***Организующие команды и приемы****:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лы­жи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

***Передвижения на лыжах****:* ступающим и скользя­щим шагом; попеременным двухшажным и одновре­менным одношажным и двухшажным ходом; чередо­вание шагов и ходов во время передвижения по дис­танции.

***Повороты****:* переступанием на месте и в движении; «упором».

***Спуски****:* в основной и низкой стойке.

***Подъемы****:* ступающим и скользящим шагом.

***Торможение****:* палками и падением.

**Подвижные игры на материале лыжной подготовки:**«Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два до­ма», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше про­катится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Раздел программы ***лыжной подготовки*** ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| ***Личностные*** | - мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. |
| ***Регулятивные*** | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  *- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. |
| ***Познавательные*** | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;  - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. |
| ***Коммуникативные*** | - уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении. |

**Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:**

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятия лыжной подготовкой;

- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
* выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
* терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
* способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
* правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;*
* *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*
* *организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;*

**Знания о физической культуре: I КЛАСС**

      Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

      Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**  
 *Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  
    *Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.  
    *Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Легкая атлетика**  *Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.  
 *Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.  
 *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  
 *Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Лыжные подготовка**   
 *Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.  
 *Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.  
 *Повороты* переступанием на месте.  
 *Спуски* в основной стойке.  
 *Подъемы ступающим и скользящим шагом.*

*Торможение падением.*

**Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики*»:*** *«У медведя во бору»,* «Раки», «Тройка», «Бой петухов», *«Совушка»,* «Салки-догонялки», *«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»,* игровые задания с использованием строевых упражнений типа: *«Становись — разойдись», «Смена мест».*  
**На материале раздела «Легкая атлетика»:**«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», *«Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».*  
  **На материале раздела «Лыжная подготовка»:**«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», *«Кто дольше прокатится», «На буксире».*

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Планируемые результаты:**

**Ученик научится:**

* получит первоначальные 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 организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

***демонстрировать уровень физической подготовленности:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11—12 | 9—10 | 7—8 | 9—10 | 7—8 | 5—6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118—120 | 115—117 | 105—114 | 116—118 | 113—115 | 95—112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног 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 | | | | | |

***Ученик получит возможность научиться:*** *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки;*

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1** | **Основная литература для учителя** |  |
| **2** | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** | **Д** |
| **1.2** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | **Д** |
| **1.3** | **Лях В.И. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.** | **Ф** |
| **1.4** | **Рабочая программа по физической культуре** | **Д** |
| **2** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| **2.1** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** | **Ф** |
| **2.2** | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | **Д** |
| **2.3** | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | **Д** |
| **2.4** | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | **Д** |
| **2.5** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | **Д** |
| **2.6** | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 2 класс Москва «Вако» 2006 | **Д** |
| **3** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| **3.1** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **Д** |
| **4** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| **5** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.2 | Козел гимнастический | П |
| 5.3 | Канат для лазанья | П |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7 | Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.8 | Палка гимнастическая | К |
| 5.9 | Скакалка детская | К |
| 5.10 | Мат гимнастический | П |
| 5.11 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.12 | Кегли | Ф |
| 5.13 | Обруч детский | Д |
| 5.14 | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.15 | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16 | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.17 | Лента финишная |  |
| 5.18 | Рулетка измерительная | Д |
| 5.19 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.20 | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.21 | Сетка для переноски и хранения мячей | Д |
| 5.22 | Аптечка | Д |

Календарно тематическое планирование 1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Дата | Тема и тип урока (страницы учебника) | 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. Упражнения. 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 её реализации. **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приёмы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными 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 своё 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 приёмы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:**  *Инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 3 |  | Тестирование бега на 30 м с низкого старта (на время) | **Цель**: формировать представление о технике высокого старта; разучить беговую разминку; повторить положение «низкий старт», провести тестирование бега на 30 м с низкого старта (на время) | Высокий и низкий старт. | **Научится:** измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; соблюдать требования техники безопасности | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. **Познавательные:** овладевают возможностью оценивать свои достижения. **Коммуникативные:** выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. | Принятие освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками |
| 4 |  | Тестирование челночного бега 3\*10 м (на время) | **Цели**: формировать первоначальное представление о технике выполнения челночного бега; повторить беговую разминку, развивать технику выполнения высокого старта | Техника челночного бега. | **Научится:** в доступной форме объяснять технику выполнения челночного бега; анализировать и находить ошибки при выполнении двигательных действий, эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** развивают умение принимать и сохранять учебную задачу при выполнении физических упражнений; вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. **Познавательные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Коммуникативные:** умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности. | Формирование уважительного отношения к мнению других людей; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 5 |  | Прыжки вверх и в длину с места. | 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 движения 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 |
| 6 |  | Значение физической культуры для укрепления здоровья человека. | **Цель:** формировать представление о пользе физической культуры и их значении в жизни человека | Колонна. Бег змейкой и по спирали. | **Научится:** представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | **Регулятивные:** осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся е выполнять.  **Познавательные:** используют различные способы поиска, сбора, обработки, анализа информации; овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.  **Коммуникативные:** выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками |
| 7 |  | Метание малого мяча на дальность | **Цель:** формировать знания об истории возникновения Олимпийских ир; учить технике метания предмета на дальность | Олимпийские игры, метание мяча. | **Научится:** излагать факты истории развития физической культуры и истории Олимпийских игр, характеризовать роль физической кльтуры и ее значение в жизни человека. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся е выполнять.  **Познавательные:** овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 8 |  | Метание малого мяча (тестирование) | **Цель**: познакомить с правилами тестирования по всем видам учебной деятельности | Тестирование, метание мешочков, эстафета. | **Научится:** представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | **Регулятивные:** определяют наиболее эффективные способы достижения результата; умеют носить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Познавательные:** умеют планировать, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** активно используют речевые средства для регуляции своих действий, для взаимодействия со сверстниками в совместной деятельности | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости. |
| 9 |  | Прыжок в длину с места (тестирование) | **Цель**: формировать умение выполнять упражнения под заданный ритм и темп; познакомить с жизненно важными способами передвижения человека – ходьбой, бегом, прыжками, лазаньем и ползанием. | Темп и ритм движения. | **Научится:** в доступной форме объяснять технику выполнения движений в различном темпе и ритме; анализировать и находить ошибки | **Регулятивные**: оценивают свои достижения на уроке.  **Познавательные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи | Формирование уважительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 10 |  | Режим дня и личная гигиена человека. | **Цель:** формировать первичное представление о правилах личной гигиены; познакомить с необходимостью соблюдения режима дня и личной гигиены. | Команда «Вольно!», режим дня, личная гигиена. | **Научится:** планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся е выполнять.  **Познавательные:** овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами **Коммуникативные:** выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 11 |  | Развитие выносливости | **Цель**: формировать представления о физических качествах человека; познакомить со способами развития выносливости. | Выносливость, п/и «Два Мороза» | **Научится:** характеризовать физическую нагрузку и регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств. | **Регулятивные:** осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся е выполнять.  **Познавательные:** используют различные способы поиска, сбора, обработки, анализа информации; овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осваивают способы решения проблем творческого и поискового характера.  **Коммуникативные:** выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками; овладение начальными навыками адаптации. |
| 12 |  | Упражнения, способствующие развитию прыгучести. | **Цель:** совершенствовать умение самостоятельно подбирать собственный, наиболее эффективный ритм и темп бега; научить разновидностям прыжков; выучить упражнения, способствующие развитию прыгучести. | Понятие рваного ритма. | **Научится:** организовывать занятия физической культурой с различной целевой направленностью; самостоятельно подбирать ритм и темп бега и выполнять его с заданной дозировкой нагрузки. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся е выполнять.  **Познавательные:** овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами **Коммуникативные:** выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением пользоваться учебником. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 13 |  | Русские народные подвижные игры | **Цель**: познакомить с различными русскими народными играми, их значением в истории развития нашей страны; проверить запоминание временных отрезков. | Русские народные игры, п/и «Горелки» | **Научится:** излагать факты истории возникновения и развития народных подвижных игр; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся е выполнять.  **Познавательные:** овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 14 |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | **Цель:** формировать представления о правилах безопасного поведения в спортивном зале; умение бросать малый мяч в цель; разучить комплекс ОРУ с малыми мячами. |  | **Научится**: выполнять броски малым мячом в цель и объяснять технику их выполнения; выполнять ОРУ различными способами и с различными предметами. | **Регулятивные:** определяют наиболее эффективные способы достижения результата  **Познавательные:** умеют планировать, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** активно используют речевые средства для регуляции своих действий, для взаимодействия со сверстниками в совместной деятельности | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости. |
| 15 |  | Принципы построения и проведения утренней зарядки. | **Цель:** формировать представления о принципах построения утренней зарядки; провести тестирование подъема туловища за 30 секунд из положения лежа; обучить перестроению в две шеренги. | Утренняя зарядка, перестроение в две шеренги. | **Научится:** представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся е выполнять.  **Познавательные:** овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 16 |  | Тестирование виса на перекладине. | **Цель**: закреплять представления о технике выполнения упражнения «Вис на гимнастической стенке на время»; повторить комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений; закреплять навык выполнения упражнений на внимание. | Перестроение в колонну по 2, п/и «Совушка». | **Научится**: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами; подбирать физические упражнения, направленные на развитие координации движений и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки. | **Регулятивные:** оценивают свои достижения на уроке.  **Познавательные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Коммуникативные:** выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение. | Формирование уважительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 17 |  | Перекаты и группировка. | **Цель**: формировать первоначальное представление об особенностях выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики; познакомить с техникой выполнения перекатов. | Гимнастические маты, группировка, перекаты. | **Научится:** выполнять технически грамотно базовые упражнения гимнастики с элементами акробатики; в доступной форме объяснять технику выполнения гимнастических упражнений, находить ошибки и грамотно их исправлять. | **Регулятивные:** оценивают свои достижения на уроке.  **Познавательные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Коммуникативные:** овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение. | Формирование уважительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
|  | | | | | | | |
| 18 |  | Кувырок вперед. | **Цель:** совершенствовать знания о правилах выполнения перекатов; выучить правила выполнения кувырка вперед; объяснить принципы проведения круговой тренировки. | Кувырок вперед, перекаты. | **Научится**: в доступной форме объяснять технику выполнения кувырка вперед; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** определяют наиболее эффективные способы достижения результата  **Познавательные:** умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** активно используют речевые средства для регуляции своих действий, для взаимодействия со сверстниками в совместной деятельности, умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости. |
| 19 |  | Стойка на лопатках. | **Цель**: объяснить технику выполнения упражнения «Стойка на лопатках», повторить кувырок вперед. | Стойка на лопатках, гимнастическая палка. | **Научится**: в доступной форме объяснять правила выполнения стойки на лопатках, анализировать и находить ошибки, находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся е выполнять.  **Познавательные:** овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 20 |  | Акробатические упражнения. | **Цель**: формировать навыки поточной тренировки; освоить технику выполнения упражнения «Мост»; совершенствовать выполнение упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях. | Понятие «поточный метод». | **Научится:** выполнять технические действия из базовых элементов акробатики; применять их в игровой и соревновательной деятельности. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся е выполнять.  **Познавательные:** овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 21 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | **Цель**: провести тестирование упражнения «Наклон вперед из положения стоя»; совершенствовать умение выполнять перестроение в две шеренги; выучить игру на внимание «Кто быстрее схватит»; самостоятельно составить комплекс утренней зарядки. | Наклон вперед из положения стоя. | **Научится:** измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; регулировать физическую нагрузку во время занятий; соблюдать технику безопасности в процессе участия в подвижной игре. | **Регулятивные:** определяют наиболее эффективные способы достижения результата  **Познавательные:** умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** активно используют речевые средства для регуляции своих действий, для взаимодействия со сверстниками в совместной деятельности, умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости |
| 22 |  | Упражнения акробатики у стены. | **Цель:** совершенствовать умение выполнять акробатические упражнения; выучить упражнения, развивающие координацию; провести упражнения в полосе препятствий. | Полоса препятствий. | **Научится:** выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне и характеризовать признаки техничного исполнения. | **Регулятивные:** оценивают свои достижения на уроке.  **Познавательные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Коммуникативные:** овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение. | Формирование уважительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 23 |  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (тестирование) | **Цель**: уточнить представления о выполнении подтягивания из виса лежа; провести тестирование; совершенствовать самостоятельное проведение утренней зарядки. | Гимнастические перекладины, порот прыжком. | **Научится**: в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки; регулировать напряженность физической нагрузки во время занятий. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся е выполнять.  **Познавательные:** овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 24 |  | Упражнения в равновесии, перекаты. | **Цель:** совершенствовать технику выполнения упражнения «Цапля», «Ласточка», поворотов на месте, направо, налево, кругом, размыкания в шеренге, ходьбы «змейкой», и по кругу; перебежек, прыжков в подвижной игре «Волк во рву», акробатических упражнений (перекаты, лодочка) | Упор присев , п/и «волк во рву». | **Научится:** в доступной форме объяснять правила выполнения перекатов, анализировать и находить ошибки; эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** оценивают свои достижения на уроке.  **Познавательные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Коммуникативные:** овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение. | Формирование уважительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 25 |  | Упражнения для развития координации и равновесия | **Цель**: уточнить представления о технике выполнения перекатов; повторить строевые команды: «Повороты на месте!», «Направо!», «налево!», «Кругом!»; освоить выполнение серии кувырков вперед в сочетании с равновесием «Ласточка». | Упражнения для развития координации и кувырки в сочетании с равновесием. | **Научится:** в доступной форме объяснять технику выполнения перекатов и кувырков; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся е выполнять.  **Познавательные:** овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 26 |  | Физкультминутки в учебном процессе | **Цель**: формировать представление о значении физкультминуток в учебном процессе, принципах их построения; формировать умение выполнять маршировку или упражнения с мячом под стихотворное сопровождение. | Маршировка, перебрасывание мяча под стихотворное сопровождение, | **Научится**: представлять физкультминутки как средство укрепления здоровья и физического развития. | **Регулятивные:** осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся е выполнять.  **Познавательные:** овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления, освоят способы решения проблем творческого и поискового характера.  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |
| 27 |  | Упражнения акробатики | **Цель**: совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений; формировать умение выполнять упражнения для развития гибкости; учить выполнять упражнения способствующие развитию внимания. | Кувырок вперед и стойка на лопатках. | **Научится**: в доступной форме объяснять правила выполнения упражнений акробатики; анализировать и находить ошибки; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся е выполнять.  **Познавательные:** овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 28 |  | Лазанье по гимнастической стенке. | **Цель**: формировать представление об особенностях техники выполнения лазанья по гимнастической стенке; совершенствовать технику выполнения кувырка вперед, повторить правила выполнения круговой тренировки. | Гимнастическая стенка. | **Научится:** выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами и в различных условиях. | **Регулятивные:** определяют наиболее эффективные способы достижения результата  **Познавательные:** умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные**: активно используют речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; ; признают возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости |
| 29 |  | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | **Цель**: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности | ОРУ для развития координации движений. | **Научится:** организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.  **Познавательные:** овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 30 |  | Упражнения в парах. | **Цель**: формировать представление о значении закаливания для укрепления здоровья и о способах закаливания; учить правилам выполнения упражнений в парах; совершенствовать выполнение акробатических упражнений. | Закаливание, способы закаливания. | **Научится:** представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | **Регулятивные:** оценивают свои достижения на уроке.  **Познавательные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Коммуникативные:** овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение. | Формирование уважительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 31 |  | Упражнения у гимнастической стенки. | **Цель**: формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения у снаряда. | ОРУ у гимнастической стенки. | **Научится:** в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий у гимнастической стенки, находить ошибки и  эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 32 |  | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | **Цель**: формировать навыки лазанья и перелезания по гимнастической стенке; выучить комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки; совершенствовать выполнение упражнений для развития гибкости. | Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. | **Научится:** в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий у гимнастической стенки, находить ошибки и  эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 33 |  | Тестирование бега на 30 м с низкого старта (на время) | **Цель**: научить выполнять различные передвижение на гимнастической скамейке; выполнять упражнения разминки с обручами. | Упражнения с обручами, упражнения на гимнастической скамейке. | **Научится:** в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий на гимнастической скамейке, находить ошибки и  эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 34 |  | Подъем туловища за 30 секунд (тестирование) | **Цель**: формировать навык выполнения подъема туловища за 30 секунд, провести тестирование; совершенствовать умение выполнять кувырок вперед, перекаты на спине в группировке. | Подъем туловища, перекат назад из положения «упор присев». | **Научится:** измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; регулировать физическую нагрузку во время занятий. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. | Осознание (на основе текстового материала) нравственных норм; понимание важности таких человеческих качеств, как взаимовыручка, взаимопомощь; оценивание личности человека с точки зрения данных морально-этических норм. |
| 35 |  | Лазанье по гимнастической стенке. | **Цель**: развивать умение выполнять лазанье по гимнастической стенке; повторить гимнастические упражнения «Стойка на лопатках» и «Мост». | Гимнастические упражнения, лазанье. | **Научится:** в доступной форме объяснять правила выполнения лазанья по гимнастической стенке, находить ошибки и  эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 36 |  | Полоса препятствий. | **Цель:** совершенствовать умения выполнять упражнения полосы препятствий, добиваться четкости их выполнения; развивать умение выполнять размыкание и смыкание приставным шагом в шеренгах; повторить гимнастические упражнения «Березка», «Мост», «Лодочка», «Рыбка». | размыкание и смыкание приставным шагом в шеренгах | **Научится:** самостоятельно подбирать физические упражнения с разной целевой направленностью и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки. | **Регулятивные:** определяют наиболее эффективные способы достижения результата  **Познавательные:** умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные**: активно используют речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; ; признают возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости |
| 37 |  | Лазанье по канату. | **Цель**: формировать умение выполнять лазанье по канату; учить соблюдать правила безопасности; учить выполнять упражнения разминки с гимнастическими палками. | Канат, перетягивание каната. | **Научится:** в доступной форме объяснять правила выполнения лазанья по канату, находить ошибки и  эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся е выполнять.  **Познавательные:** овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления, освоят способы решения проблем творческого и поискового характера.  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |
| 38 |  | Вращение обруча. | **Цель**: формировать умение вращать обруч; совершенствовать умение выполнять упражнения разминки с обручами; развивать умение выполнять упражнения круговой тренировки. | Обруч, вращение обруча. | **Научится:** находить отличительные особенности в выполнении вращения обруча разными учениками; выделять отличительные признаки иэлементы. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 39 |  | Упражнения для развития гибкости. | **Цель**: выучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости; развивать умение выполнять шпагаты; совершенствовать навык лазанья по гимнастической стенке и перелезания разными способами. | Шпагат, прелезание через горку матов, коня. | **Научится:** находить отличительные особенности в выполнении прямого и продольного шпагата разными учениками, выделять отличительные признаки иэлементы. | **Регулятивные:** оценивают свои достижения на уроке.  **Познавательные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Коммуникативные:** овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение. | Формирование уважительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 40 |  | Лазанье по канату и гимнастической стенке. | **Цель:** совершенствовать умение выполнять лазанье по канату; умение выполнять лазанье и перелезание различными способами; повторить выполнение шпагатов. | Упражнения для развития осанки, канат, круговая тренировка. | **Научится :** в доступной форме объяснять правила выполнения лазанья по канату и гимнастической стенке, находить ошибки и  эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** оценивают свои достижения на уроке.  **Познавательные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Коммуникативные:** овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение. | Формирование уважительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 41 |  | Упражнения для развития равновесия и координации | **Цель**: выучить упражнения для развития равновесия и координации; совершенствовать умение выполнять упражнения для развития гибкости. | Равновесие, координация движений, гимнастический конь. | **Научится:** самостоятельно подбирать физические упражнения с разной целевой направленностью, регулировать физическую нагрузку во время занятий. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 42 |  | Игровые упражнения. | **Цель:** учить правильно выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках; развивать умение выполнять лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами. | ОРУ на гимнастической скамейке. | **Научится:** самостоятельно подбирать физические упражнения с разной целевой направленностью, регулировать физическую нагрузку во время занятий, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений. | **Регулятивные:** осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся е выполнять.  **Познавательные:** овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления, освоят способы решения проблем творческого и поискового характера.  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации |
| 43 |  | Преодоление полосы препятствий | **Цель:** совершенствовать навык прохождения полосы препятствий; учить выполнять правила безопасного выполнения упражнений; развивать умение выполнять игровые упражнения на скамейках. | Полоса препятствий, дыхательные упражнения. | **Научится:** выполнять акробатические и гимнастические упражнения на высоком техническом уровне и применять в игровой и соревновательной деятельности. | **Регулятивные:** оценивают свои достижения на уроке.  **Познавательные:** овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления, освоят способы решения проблем творческого и поискового характера.  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям. | Формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 44 |  | Упражнения в парах. | **Цель:** выучить новые парные упражнения; совершенствовать выполнение ранее выученных упражнений в парах. | Упражнения в парах, п/и «Чехарда». | **Научится:** выполнять ОРУ разными способами с различными предметами; находить отличительные особенности в выполнении физических упражнений разными учениками, выделять отличительные признаки. | **Регулятивные:** определяют наиболее эффективные способы достижения результата  **Познавательные:** умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные**: активно используют речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; ; признают возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; умеют излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости |
| 45 |  | Выполнение сложного варианта полосы препятствий. | **Цель:** совершенствовать умение выполнять упражнения полосы препятствий в усложненном варианте; закреплять навыки выполнения акробатических упражнений и ОРУ на скамейке. | Полоса препятствий, п/и 2Пустое место». | **Научится:** регулировать физическую нагрузку во время занятий; соблюдать технику безопасности в процессе выполнения учебных заданий. | **Регулятивные:** оценивают свои достижения на уроке.  **Познавательные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Коммуникативные:** овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение. | Формирование уважительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 46 |  | Прыжки с обручем и о скакалкой. | **Цель**: закреплять умение прыгать на обеих ногах разными способами; развивать умение прыгать на одной ноге; закреплять умение лазанья по канату. | Перестроение в три шеренги, разминка с обручами. | **Научится**: в доступной форме объяснять технику выполнения прыжков со скакалкой; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 47 |  | Подвижные игры. | **Цель**: формировать умение самостоятельно проводить подвижные игры, развивать умение лазанье по канату. | Разминка со скаклками. | **Научится:** организовывать и проводить со сверстниками игровые упражнения и подвижные игры; соблюдать требования техники безопасности. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 48 |  | Веселые старты. | **Цель**: учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности. |  | **Научится:** взаимодействовать со сверстники в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 49 |  | Основная стойка на лыжах. | **Цель**: формировать навык безопасного обращения с лыжами; учить выполнять команды для переноса и надевания лыж; выполнять шаги на лыжах без палок. | Правила безопасного поведения на лыжах. | **Научится**: в доступной форме объяснять правила выполнения шагов на лыжах; анализировать и находить ошибки; эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 50 |  | Техника ступающего шага на лыжах без палок. | **Цель**: отработать технику ступающего шага на лыжах; формировать навык движения на лыжах в колонне с соблюдение дистанции. | Лыжные команды, обгон на лыжах. | **Научится**: в доступной форме объяснять правила выполнения шагов на лыжах; анализировать и находить ошибки; эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 51 |  | Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток. | **Цель**: обучить технике поворота лыж переступанием; закрепить умение двигаться на лыжах в колонне. | Техника поворота переступанием вокруг пяток. | **Научится:** выполнять движения на лыжах разными способами; подавать строевые команды для переноса и надевания лыж. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 52 |  | Техника скользящего шага на лыжах без палок. | **Цель**: формировать умение двигаться на лыжах скользящим шагом; закреплять навык поворота переступанием. | Скользящий шаг. | **Научится**: в доступной форме объяснять технику выполнения скользящего шага; анализировать и находить ошибки; эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 53 |  | Техника спуска в основной стойке на лыжах. | **Цель**: познакомить с техникой выполнения спуска в основной стойке на лыжах; учит выполнять положение «полуприсед» на лыжах; закреплять умение соблюдать дистанцию при спуске на лыжах. | Положение «полуприсед». | **Научится**: в доступной форме объяснять технику выполнения спуска в основной стойке на лыжах; анализировать и находить ошибки; эффективно их исправлять | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 54 |  | Техника подъёма ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок. | **Цель**: познакомить с техникой подъема на лыжах разными способами; закрепить умение выполнять спуск в полуприседе. | Техника подъема в горку. | **Научится**: в доступной форме объяснять технику выполнения подъема на лыжах разными способами; анализировать и находить ошибки. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: выражают готовность вступать в речевое общение; овладевают диалогической формой речи. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 55 |  | Техника торможения падением на лыжах. | **Цель**: обучить технике торможения падением; закрепить умение выполнять подъем на лыжах ступающим и скользящим шагом. | Техника торможения. | **Научится**: в доступной форме объяснять технику выполнения торможения на лыжах ; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 56 |  | Техника ступающего шага с палками на лыжах. | **Цель**: познакомить с правилами надевания лыжных палок и техникой работы рук; формировать умение выполнять движение на лыжах с помощью палок. | Лыжные палки, техника работы рук. | **Научится**: в доступной форме объяснять технику работы рук с лыжными палками; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами  **Коммуникативные**: выражают готовность вступать в речевое общение; овладевают диалогической формой речи. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 57 |  | Техника скользящего шага с палками на лыжах. | **Цель**: обучить технике скользящего шага с лыжными палками; закрепить умение выполнять движения руками при движении на лыжах. | Техника скользящего шага с палками. | **Научится**: выполнять движение на лыжах разными способами; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 58 |  | Подъем ступающим шагом с палками на лыжах. | **Цель**: формировать умение выполнять подъем на лыжах с помощью палок; развивать скоростно-силовые качества в процессе выполнения движения на лыжах. | Техника подъема ступающим шагом с палками на лыжах | **Научится**: в доступной форме объяснять технику выполнения подъема на лыжах с помощью палок; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение, пользоваться учебником. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 59 |  | Движение «змейкой на лыжах с палками. | **Цель**: формировать умение двигаться на лыжах «змейкой»; закрепить навык передвигаться на лыжах разным способами. | Движение «змейкой». | **Научится**: в доступной форме объяснять технику движения «змейкой на лыжах с палками; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение, пользоваться учебником. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 60 |  | Контрольный урок по лыжной подготовке. | **Цель**: закреплять умение выполнять передвижение на лыжах разным способами; развивать скоростно-силовые качества. |  | **Научится**: выполнять движение на лыжах разными способами; в различных вариативных условиях. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение, пользоваться учебником. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 61 |  | Общеразвивющие упражнения с мячами. | **Цель**: формировать навык выполнения ОРУ с малыми мячами; развивать умение самостоятельно выполнять броски и ловлю малого мяча; выучить подвижную игру «Вышибалы». | ОРУ с малыми мячами, упражнения с мячом для коррекции осанки. | **Научится**: выполнять броски и ловлю малого мяча и объяснять технику их выполнения; выполнять ОРУ разными способами и с различными предметами. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают диалогической формой речи; умением вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 62 |  | Броски и ловля мяча в парах. | **Цель:** формировать умения участвовать в командном действии; учить технике выполнения бросков мяча в паре на месте и продвижении. | Мячи разного размера. | **Научится**: в доступной форме объяснять технику выполнения бросков и ловли мяча в паре; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 63 |  | Разновидности бросков мяча одной рукой. | **Цель:** формировать умение выполнять броски мяча одной рукой; познакомить с техникой выполнения бросков мяча разными способами. | Перекатывание малых мячей. | **Научится**: в доступной форме объяснять технику выполнения бросков мяча одной рукой; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** оценивают свои достижения на уроке.  **Познавательные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Коммуникативные:** овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение. | Формирование уважительного отношения к другому мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 64 |  | Упражнения с мячами у стены. | **Цель**: формировать навык выполнения .ору с малыми мячами; развивать умение самостоятельно выполнять броски и ловлю малого мяча у стены; выучить подвижную игру «Охотники и утки» | ОРУ с мячами у стены, эстафета с бросками мяча. | **Научится**: выполнять броски и ловлю мяча у стены и объяснять технику их выполнения; выполнять ОРУ разными способами. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 65 |  | Ведение мяча на месте и в движении. | **Цель**: развивать умение самостоятельно выполнять ведение малого мяча разными способами; выучить подвижную игру «Мяч из круга». | Малые мячи, набивные мячи, упражнения с ними. | **Научится**: в доступной форме объяснять технику ведения мяча на месте и в продвижении; находить отличительные особенности в выполнении бросков мяча разными способами. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 66 |  | Броски мяча в кольцо способом «снизу». | **Цель**: формировать умение выполнять броски мячом разными способами; учить технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»; выучить подвижную игру «Мяч соседу». | Баскетбольное кольцо, упражнения с бросками. | **Научится**: в доступной форме объяснять технику выполнения бросков мяча в кольцо; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 67 |  | Броски мяча в кольцо способом «сверху». | **Цель:** формировать умение выполнять ведение мяча разными способами; учить технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху»; выучить подвижную игру «Горячая картошка». | Упражнения с бросками мяча в кольцо. | **Научится:**  в доступной форме объяснять технику выполнения бросков и ловли мяча в паре; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 68 |  | Броски мяча в кольцо разными способами. | **Цель:** формировать навык выполнения баскетбольных упражнений с мячом; развивать умение самостоятельно и в паре выполнять броски и ловлю малого мяча; выучить подвижную игру «Гонки мячей в колонне». | Баскетбольные упражнения в парах. | **Научится:** выполнять броски мячом в кольцо разными способами и объяснять технику их выполнения; выполнять ОРУ с различными предметами. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 69 |  | Броски мяча через сетку | **Цель:** формировать умения выполнять броски через сетку, участвовать в командном действии; закрепить навык выполнения бросков в паре на месте и продвижении. | Техника бросков мяча через сетку. | **Научится:**  в доступной форме объяснять технику выполнения бросков мяча через сетку; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 70 |  | Броски набивного мяча. | **Цель**: закрепить умение выполнять броски набивным мячом из- за головы и от груди; выучить игру «Вышибалы маленькими мячами». | Техника бросания набивного мяча. | **Научится:**  в доступной форме объяснять технику выполнения бросков и ловли набивного мяча; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 71 |  | Броски набивного мяча (тестирование). | **Цель:** отработать навык броска набивного мяча разными способами; развивать ловкость и координацию движений. | Разминка с мячом. | **Научится:**  в доступной форме объяснять технику выполнения бросков и ловли набивного мяча; анализировать и находить ошибки, находить отличительные особенности в выполнении бросков разными учениками. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 72 |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | **Цель:** развивать умение самостоятельно выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель; выучить игру «Быстрая подача». | Метание малого мяча в горизонтальную цель, тестирование. | **Научится:** выполнять броски малым мячом в цель и объяснять технику их выполнения. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 73 |  | Перекаты в группировке. Кувырок назад. | **Цель:** формировать навык выполнения акробатических упражнений; развивать умение самостоятельно выполнять перекаты в группировке; выучить кувырок назад. | Гимнастические маты, группировка, кувырок назад. | **Научится:** выполнять кувырок назад и объяснять технику его выполнения;анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 74 |  | Стойка на голове. | **Цель:** формировать навык выполнения серии акробатических упражнений; развивать умение самостоятельно выполнять упражнения поточным методом; выучить стойку на голове. | Стойка на голове с прямыми и согнутыми ногами. | **Научится:** выполнять и объяснять технику выполнения стойки на голове;анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 75 |  | Общеразвивающие упражнения в группах. | **Цель:** формировать навык выполнения ОРУ в группе; выучить упражнении с гимнастическими палками; развивать умение обращаться с гимнастическими палками по правилам безопасности. | Гимнастическая палка, упражнения для развития равновесия. | **Научится:** выполнять ОРУ в группе; разными способами вести подсчет при их выполнении. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 76 |  | Стойка на руках у стены. | **Цель:** закрепить навык выполнения акробатических упражнений , выучить стойку на руках у стены, развивать умение самостоятельно выполнять бег в колонне разными способами. | Стойка на руках у стены. | **Научится:** выполнять и объяснять технику выполнения стойки на руках;анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 77 |  | Комбинации акробатических упражнений. | **Цель:** формировать навык выполнения акробатических упражнений в различных сочетаниях; совершенствовать умение самостоятельно выполнять упражнения круговой тренировки. | Круговая тренировка | **Научится:** выполнять акробатические комбинации на высоком техничном уровне; характеризовать признаки техничного исполнения. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 78 |  | Упражнения в упоре на руках. | **Цель**: формировать навык выполнения различных упражнений в упоре на руках; развивать координацию движений, выучить подвижную игру «Пустое место». | упор на руках. | **Научится:** выполнять и объяснять технику выполнения упоров на руках;анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 79 |  | Тестирование прыжка в длину с места. | **Цель:** развивать умение самостоятельно выполнять бег и прыжки в различных сочетаниях; развивать скоростно-силовые навыки и координацию движений. |  | **Научится:** познавать индивидуальные показатели развития основных физических качеств; выполнять упражнения для развития прыгучести разными способами. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 80 |  | Повторение акробатических упражнений. | **Цель:** совершенствовать умение выполнят акробатические упражнения; развивать силовые качества и координацию движений. | Упражнения для развития силовых качеств. | **Научится:** выполнять акробатические комбинации на высоком техничном уровне; характеризовать признаки техничного исполнения. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 81 |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | **Цель:** совершенствовать навык выполнения элементов акробатики; развивать гибкость и координацию движений. | Упражнения для развития гибкости с элементами акробатики. | **Научится:** познавать индивидуальные показатели развития основных физических качеств. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 82 |  | Акробатические упражнения для развития равновесия. | **Цель:** совершенствовать умение выполнять упражнения для развития равновесия; развивать умение самостоятельно серию акробатических упражнений**.** | Упражнения для развития равновесия. | **Научится:** находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками; выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические упражнения разными способами. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 83 |  | Упражнения с гантелями. | **Цель:** формировать навык выполнения упражнений с гантелями; развивать умение самостоятельно выполнять серию акробатических упражнений в различных сочетаниях. | Гантели. | **Научится:** находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками; выделять отличительные признаки и элементы; выполнять упражнения с гантелями разными способами. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 84 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | **Цель:** развивать умение самостоятельно выполнять бег и прыжки в различных сочетаниях; развивать гибкость, внимание и координацию движений. |  | **Научится:** познавать индивидуальные показатели развития основных физических качеств, выполнять упражнения для развития гибкости разными способами. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 85 |  | Тестирование подъема туловища из положения «лежа на спине» за 30 секунд. | **Цель:** формировать навык выполнения ОРУ с малыми мячами; развивать умение самостоятельно выполнять броски и ловлю малого мяча; выучить подвижную игру «Вышибалы». | Разминка для развития гибкости с элементами акробатики. | **Научится:** познавать индивидуальные показатели развития основных физических качеств | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные**: овладевают умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 86 |  | Игры и эстафеты с элементами акробатики. | **Цель:** совершенствовать умение выполнять акробатические упражнения в различных сочетаниях; выучить игру «Велосипедисты»; развивать умение участвовать в эстафетах по правилам безопасности. | Эстафеты с акробатическими упражнениями. | **Научится:** оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способа их устранения. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 87 |  | Развитие выносливости. | **Цель:** дать представление о понятии «выносливость» и способах ее развития; развивать умение самостоятельно выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения в различных сочетаниях; развивать координацию движений и память. | выносливость | **Научится:** развивать выносливость разными способами и понимать значение этого качества для человека;находить отличительные особенности в выполнении бега и прыжков разными учениками. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 88 |  | Развитие скоростных качеств. | **Цель:** дать понятие о беге на короткие дистанции и его значении в формировании коростных качеств; развивать умение самостоятельно выполнять низкий старт и стартовое ускорение. | Бег на короткие дистанции, низкий старт и стартовое ускорение. | **Научится:** выполнять технику низкого старта и стартовое ускорение; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 89 |  | Прыжок в длину с разбега. | **Цель:** формировать умение выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности; учить выполнять бег с барьерами; развивать скоростно-силовые качества. | Прыжок в длину с разбега. | **Научится:** находить отличительные особенности в выполнении прыжка в длину с разбега разными учениками; выделять отличительные признаки и элементы; анализировать и находить ошибки. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 90 |  | Тестирование прыжка в длину с места. | **Цель:** дать понятие о прыжке через барьер и правилах его выполнения; формировать умение выполнять прыжки через барьер парами; совершенствовать навык самостоятельно выполнять прыжки в длину с места. | Прыжки через барьер. | **Научится:**  в доступной форме объяснять технику выполнения прыжка через барьер; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 91 |  | Бег на 30 метров. | **Цель**: формировать умение выполнять бег из положения низкого старта; совершенствовать выполнение техники никого старта; развивать координацию движений. | Техника низкого старта. | **Научится:** находить отличительные особенности в выполнении двигательного действии разными учениками; выделять отличительные признак и элементы; выполнять упражнения разными способами. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 92 |  | Тестирование бега на 30 метров. | **Цель**: формировать навык выполнения ходьбы и бега «змейкой» и «по спирали»; развивать умение самостоятельно выполнять бег и прыжки в различных сочетаниях. | ходьба и бег «змейкой» и «по спирали». | **Научится:** измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств, анализировать и находить ошибки выполнении ходьбы и бега «змейкой», эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 93 |  | Метание малого мяча в цель и на дальность. | **Цель**: формировать навык выполнения метания предметов в цель; развивать умение самостоятельно выполнять броски мячом на дальность; развивать внимание во время выполнения заданий. | Мячи малые | **Научится:** находить отличительные особенности в выполнении метания разными учениками; выделять отличительные признаки и элементы, анализировать и находить ошибки. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 94 |  | Тестирование метания малого мяча (мешочка) на дальность. | **Цель:** формировать навык выполнения длительного бега для развития выносливости; совершенствовать умение метать предметы, развивать память и мышление. | метание | **Научится:** измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; организовывать и самостоятельно проводить со сверстниками подвижные игры. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 95 |  | Контроль пульса. | **Цель:** совершенствовать навык нахождения и подсчета пульса; учить подсчитывать пульс до и после нагрузки, сравнивать и анализировать показатели; развивать технику выполнения челночного бега. | Пульс, нагрузка. | **Научится:** характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных занятий**.** | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 96 |  | Тестирование челночного бега 3\*10 метров. | **Цель:** формировать навык выполнения бросков мяча; развивать умение самостоятельно анализировать результаты тестирования; развивать координацию движений. | тестирование | **Научится:** измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; анализировать результаты тестирования. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 97 |  | Игра в пионербол. | **Цель:** совершенствовать навык выполнения бросков и ловли мяча по определенным правилам; развивать умение самостоятельно выполнять упражнения полосы препятствий. | пионербол | **Научится:** применять основные движения базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении и учебных заданий. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 98 |  | Круговая тренировка. | **Цель:** развивать умение самостоятельно выполнять упражнения круговой тренировки. Развивать координацию движений. |  | **Научится:** применять основные движения базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; анализировать выполнение; находить ошибки и эффективно их исправлять. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 99 |  | Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями. | **Цель:** формировать ловкость, координацию, меткость, скоростные качества; совершенствовать умение взаимодействовать в команде. |  | **Научится:** выполнять двигательные навыки и умения разными способами; оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; доброжелательно объяснять ошибки. | **Регулятивные:** овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**: умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.  **Коммуникативные:** овладевают умением вести диалог, вступать в речевое общение. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |