**Пояснительная записка18-19**

Программа разработана на основе авторской программы по физической культуре В. И. Ляха (*Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы. 1–4 классы / В. И. Лях..),

соотнесённой с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г); на основании основной общеобразовательной программы МКОУ СОШ №4 с. Нижняя Александровка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематические занятия физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных программ.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а также подготовку и уверенное выполнение нормативов комплекса «ГТО».

**Задачи физического воспитания:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

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

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

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебной программы.**

**Личностные результаты:**

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

– формирование уважительного отношения к культуре других народов;

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

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

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

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

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

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

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

– определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

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

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

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

– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

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

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

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

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

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

**Раздел 2. Содержание учебного предмета.**

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

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

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

В **базовую** часть входят:

**Естественные основы знаний.**

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

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

**Социально-психологические основы.**

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

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

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

**тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | | Дата | | | Тема урока | | | Решаемые проблемы | | | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | | | | | | | | | | | | | | | |
| понятия | | | | | предметные результаты | | | универсальные учебные действия (УУД) | | | | личностные результаты  (не оцениваются) | | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | | | 6 | | | 7 | | | | 8 | | | |
| 1 | | |  | | | Экскурсия  в страну «Спортландия». Правила поведения  в спортивном зале на уроке | | | Как вести себя  в спортивном зале?  **Цели:** познакомить  с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать  и выполнять команды | | | Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнение. Техника безопасности | | | | | **Научится** выполнять действия  по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ | | | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | | | | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | | | |
| 2 | | | .09 | | | Строевые упражнения.  Подвижная игра «Займи свое место» | | | Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма?  **Цель:** учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному | | | Команды: «Смирно», «Равняйсь». Шеренга. Прыжок. Спортивная форма. Строевые упражнения | | | | | **Научится** выполнять действия  по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь» | | | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | | | | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности  (социальная, внешняя) | | | |
| 3 | | | | .09 | | | Освоение строевых упражнений.  Подвижная игра «Поймай меня» | | | | Что такое колонна?  **Цели:** повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну | | | | Колонна.  Скорость.  Игра | | | | **Научится** выполнять организующие строевые команды и приемы | | | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | | | *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | |
| 4 | | | | .09 | | | Выявление уровня физической подготовленности обучаемых.  Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте | | | | Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым?  **Цели:** учить контролировать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях  в организме; выполнять прыжки вверх на месте | | | | Старт.  Прыжок вверх.  Рост. Пульс | | | | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития  (рост и массу тела).  **Освоит** технику движений рук  и ног в прыжках вверх на месте | | | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | |
| 5 | | | | .09 | | | Прыжки на одной и двух ногах вверх  на опору.  Подвижная игра «Смена мест» | | | | Как прыгать вверх  на опору?  **Цель:** учить выполнять легкоатлетичес-  кие упражнения – прыжки на одной  и двух ногах вверх  и вниз, – соблюдая правила безопасности во время приземления | | | | Опора.  Резиновый тренажер.  Смена ног  во время прыжков | | | | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, 20 м);  толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок | | | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения задачи.  **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | | | *Смыслообразование* – мотивация, самооценка на основе критериев  успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение | |
| 6 | | | | .09 | | | Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения.  Подвижная игра «Колдунчики» | | | | Как стать выносливым?  **Цель:** учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа | | | | Выносливость. Внимание.  Гимнастический мат.  Сгибание  и разгибание рук в положении лежа | | | | **Научится** характеризовать роль  и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | | | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | | | *Смыслообразование* – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки | |
| 7 | | | | .09 | | | Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору.  Подвижная игра «Смена мест» | | | | Как прыгать вверх на опору?  **Цель:** учить выполнять прыжки на одной и двух ногах; соблюдать правила безопасности во время приземления | | | | Опора.  Резиновый тренажёр.  Смена ног во время прыжков | | | | **Научится** толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок | | | **Регулятивные:** применять установленные правила в планировании способа решения задачи  **Познавательные:** *общеучебные –* контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие –* ставить вопросы, обращаться за помощью | | | *Смыслообразование* – адекватная мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.  *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать  конфликтов и находить правильное решение | |
| 8 | | | | .09 | | | Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега.  Подвижная игра «Пятнашки» | | | | Как корректировать технику бега?  **Цель:** учить правильной технике бега в медленном темпе  и переходу на шаг | | | | Техника бега.  Положение рук и корпуса в ходьбе  и беге | | | | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | | | **Регулятивные:** *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – проявление доброжелательности | |
| 9 | | | | .09 | | | Основы знаний о физкультурной дея  тельности  *(теоретический раздел)* | | | | Что такое физкультурная деятельность?  **Цель:** показать роль физкультуры в жизни человека | | | | Физическая культура.  Организм  человека.  Здоровье человека | | | | **Научится** раскрывать на примерах положительное  влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих | | | **Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | | | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности  за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | |
| 10 | | | | .09 | | | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.  Подвижные игры: «К своим флаж-кам», «Два Мороза» | | | | Как выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт» и общеразвивающие упражнения?  **Цель:** учить выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт», общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс | | | | Спортивный снаряд.  Лабиринт.  Бег зигзагом | | | | **Научится** выполнять упражнение на внимание, игровые действия  из подвижных игр разной функциональной направленности | | | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | | | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях | |
| 11 | | | | .09 | | | Основы знаний о физкультурной деятельности  *(теоретический раздел)* | | | | Что такое физкультурная деятельность?  **Цель:** показать роль физкультуры в жизни человека | | | | Физическая культура.  Организм человека.  Здоровье человека | | | | **Научится** раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое  и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих | | | **Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | | | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам  здоровьесберегающего поведения | |
| 12 | | | | .09 | | | Организационные приемы и навыки прыжков.  Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | | | | Каковы организационные приемы прыжков?  **Цель:** учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед | | | | Прыжковая яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка | | | | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться | | | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | | | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире | |
| 13 | | | | .09 | | | Приемы и навыки прыжков вверх  и вниз на маты.  Упражнение «Солнышко»  (со скакалкой) | | | | Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты?  **Цель:** учить прыжку вверх из положения полуприсед, правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности | | | | Маты.  Гимнастическая скамейка. Скакалка | | | | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления | | | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог по технике прыжка | | | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело | |
| 14 | | | |  | | | Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов | | | | Что собою представляла физкультурная деятельность в истории Древнего мира?  **Цель:** познакомить  с физкультурной деятельностью древних народов | | | | | Древний мир | | | **Научится** выделять и переносить информацию  на современный уровень; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества | | | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания | | | *Самоопределе- ние* – осознание своей этнической принадлежности.  *Нравственно-этическая ориентация* – уважительное отношение  к истории и культуре других народов | |
| 15–16 | | | |  | | | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры) | | | | Какова роль физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью?  **Цель:** учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | | | | | Зарядка.  Комплекс упражнений.  Круг.  Подвижная игра соревновательного характера | | | **Научится** организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | | | *Самоопределе- ние* – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | |
| 17 | | | |  | | | Общеразвивающие упражнения (скорость, бег  по кругу).  Подвижная игра «Салки» | | | | Что такое скорость? бег по кругу?  **Цели:** учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики | | | | | Ускорение.  Отрезок.  Темп бега.  Техника бега. Круг | | | **Научится** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки.  **Познакомится**  с правилами игры | | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Самоопределе- ние* – готовность и способность к саморазвитию | |
| 18–19 | | | |  | | | Организационные приемы и навыки  с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике | | | | Что такое челночный бег? эстафета?  **Цель:** учить выполнять легкоатлетическое упражнение «Бег на короткое расстояние», командные действия во время игры | | | | | Челночный бег. Эстафета. Передача эстафеты. Эстафетная палочка | | | **Научится** выполнять передачу  в эстафете, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | **Регулятивные:** *целеполагание* – удерживать учебную задачу; *осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия; *коррекция* – вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | | | *Нравственно-этическая ориентация* – уважительное отношение к чужому мнению.  *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | |
| 20–21 | | | |  | | | Общеразвивающие упражнения (скорость, бег  по кругу).  Подвижная игра «Салки» | | | | Что такое скорость? бег по кругу?  **Цели:** учить контролировать смену скорости в беге; позна-  ко-мить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики | | | | | Ускорение.  Отрезок.  Темп бега.  Техника бега. Круг | | | **Научится** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты);  бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки.  **Познакомится**  с правилами игры | | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | | | *Самоопределе- ние* – готовность и способность к саморазвитию | |
|  | | | |  | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 22 | | | |  | | | Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр:  «К своим флажкам», «Два Мороза» | | | | В чем разница темпа бега? Как развивать координацион-ные способности?  **Цель:** учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей | | | | | Ускорение.  Бег по заданному ритму.Коррекция.  Техника бега | | | **Научится** выполнять бег в темпе по ориентирам – точкам и линиям, менять направление движения  по указанию  учителя | | | **Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу  в образовательную; *контроль и само-контроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию | | | *Нравственно-этическая ориентация* – навыкисотрудничества  в разных ситуациях | |
| 23 | | | |  | | | Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала  по прыжкам, развитию ско-  ростно-силовых способностей по-средством подвижных игр:«Прыгающиеворобушки», | | | | Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения?  **Цели:** закрепить  навыки в прыжках  с места, вверх, вниз, по точкам через под-  вижные игры; учить организовывать  и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | | | Толчковая нога.  Разметка.  Правила безопасности при выполнении прыжков и прове-  дении подвижных игр | | | **Научится** технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, вынос-  ливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры | | | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | | | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка  на основе критериев успешности учебной деятельности | |
| 24 | | | |  | | | Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр:  «К своим флажкам», «Два Мороза» | | | | В чем разница темпа бега? Как развивать координацион-ные способности?  **Цель:** учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей | | | | | Ускорение.  Бег по заданному ритму.Коррекция.  Техника бега | | | **Научится** выполнять бег в темпе по ориентирам – точкам и линиям, менять направление движения  по указанию  учителя | | | **Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу  в образовательную; *контроль и само-контроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию | | | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества  в разных ситуациях | |
| 25–26 | | | |  | | | Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом | | | | Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча?  **Цель:** развивать координационные способности, глазомер  и точность при выполнении упражнений  с мячом | | | | | Теннисный мяч | | | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения в метании  и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | | | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать учебные задачи вместе  с учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы; *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) | |
|  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | |
| 27 | | |  | | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место» | | | | Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять?  **Цель:** учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой | | | | Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила  поведения | | | | | **Научится** понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | | | | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы  и обращаться за помощью | | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности  (социальная, учебно-познавательная, внешняя) | |
| 28–29 | | |  | | | Строевые упражнения, построение  в круг, размыкание в шеренге | | | | Какие существуют виды построения  по кругу?  **Цель:** учить правильно вставать в шеренгу по кругу и размы-каться в шеренге  на вытянутые руки | | | | Круг. Расстояние на вытянутые руки. Шеренга | | | | | **Научится** выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организующие строевые коман-ды и приемы | | | | **Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу  в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности | |
| 30–31 | | |  | | | Расчет по порядку, ходьба на носках  по линии,  по скамейке | | | | Как производить рас-чет, ходить на носках?  **Цель:** учить выполнять расчет по порядку, ходьбе на носках в различных позах и по разным меткам | | | | Носок. Линия. Гимнастическая скамейка | | | | | **Научится** выполнять действия  по образцу, соблюдая правила техники безопасности | | | | **Регулятивные:** *целеполагание* – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль | | *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | |
| 32 |  | | | Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой | | | Какие существуют упражнения на координацию?  **Цели:** учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке; характеризовать физические качества – силу, координацию | | | | | Гимнастическая скамейка. Шведская лестница | | | | | **Научится** выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений | | | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач | | | | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 33 |  | | | Положения  в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ноги рук в различных позах  и положениях | | | Какие существуют акробатические элементы?  **Цель:** учить выполнять акробатические упражнения – стати-ческое положение, перекаты | | | | | Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела | | | | | **Научится** выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – применять правила и пользоваться инструкциями.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | | | | *Самоопределе- ние* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 34–35 |  | | | Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса | | | Как выполнять перекаты? Что такое группировка?  **Цель:** учить выполнять перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | | | | | Группировка. Перекаты. Упоры стоя на коленях | | | | | **Научится** выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовыватьи проводить подвижные игры | | | **Регулятивные:** *планирование* – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели  и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника | | | | | *Смыслообразование* – самооценка на основе успешной деятельности  и показателей результатов |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 36 | |  | | Обучение висам на перекладине  и шведской стенке | | | Что такое висы на перекладине и шведской стенке?  **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса | | Перекладина. Шведская стенка. Висы | | **Научится** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях | |
| 37–38 | |  | | Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата | | | Как развивать гибкость тела?  **Цель:** учить выполнять упражнения  на растяжку мышц  в разных положениях | | Наклоны вперед. Прокат на спине. Полушпагат | | **Научится** правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах | | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь | | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | |
| 39–40 | |  | | Равновесие. Строевые упражнения.  Игра «Змейка» | | | Какие существуют команды?  **Цель:** учить выполнять упражнения  по команде учителя  и добиваться правильного выполнения | | Размыкание. Повороты направо  и налево. «Класс, шагом марш, класс, стой» | | **Научится** выполнять упражнения  и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки  по частоте пульса | | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием  учебных предметов.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – строить для партнера понятные высказывания | | *Нравственно-этическая ориентация –* уважительное отношение к чужому мнению | |
|  | |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |
| 41 | |  | | Переползание (подражание животным), игры  с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна» | | | Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации?  **Цель:** учить способам переползания, схожим с движениями животных, для развития ловкости  и координации | | | Гимнастические маты. Скамейки | | **Научится** упражнениям для развития ловкости и координации | | **Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу  в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач | |
| 42–43 | |  | | Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка» | | | Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия  в ходьбе и при преодолении препятствий?  **Цель:** учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы | | | Набивные мячи, гимнастические скамейки | | **Научится** выполнять организующие строевые команды, приемы  в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток | | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика» | |
| 44–45 | |  | | Прыжки  со скакалкой.  Подвижная игра «Солнышко» | | | Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?  **Цель:** учить выполнять прыжки со ска- калкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком) | | | Скакалка. Обруч | | **Научится:** выполнять прыжки  со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности человека за общее благополучие | |
|  | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| 46–47 | | |  | | Эстафеты  с обручем, скакалкой. Выполнение команд в раз-ных ситуациях | | Как правильно передать и принять эстафету?  **Цель:** учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала | | | Передача эстафеты. Принятие эстафеты | | **Научится** правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях | | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения  в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата.  **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности | | |
| 48 | | |  | | Развитие кондиционных  и координационных способностей посредством гимнастических упражнений | | Каковы правила переползания, подлезания, перекатов?  **Цель:** закрепить  навыки в упражнениях – переползании, подлезании, перекатах | | | Маты. Гимнастические скамейки. Шведская стенка | | **Научится** творчески подходить  к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Получит возможность научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения | | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть  и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | | | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 |  | Техника безопасности.  ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Баскетбольный мяч, кольцо, щит, мишень. | **Научится** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости).  **Ознакомится**  с правилами пове-дения на уроках  и способами использования спортинвентаря | **Регулятивные:** *планирование* – составлять план и последовательность действий.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | *Самоопределе- ние* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 50 |  | Игра «Мяч соседу»  Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Литература по истории лыжного спорта | **Научится** ходьбе на лыжах.  **Познакомится**  с историей зарождения лыжного спорта | **Регулятивные:** *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно  и произвольно строить сообщения  в устной и письменной форме.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, строить высказывание | *Смыслообразование* – эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им |
| 51 |  | Игра «Мяч соседу»  Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Крепления. Ботинки. Лыжные палки | **Научится** надевать лыжные ботинки, вставлять  в крепления и правильно подбирать | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.  **Познавательные:** *общеучебные* – осознанно и произвольно строить | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | лыжные палки; характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе | сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения |  |
| 52 |  | Игра «Мяч соседу»  Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Температура воздуха.  Направление ветра. Влажность | **Научится** определять и узнавать температурный режим и при какой температуре можно заниматься лыжной подготовкой | **Регулятивные:** *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе |
| 53 |  | Игра «Школа мяча». ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Передвижение с лыжами. Построение в шеренгу и колонну | **Научится** строиться в шеренгу  и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  **Познавательные:** *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 54 |  | Игра «Школа мяча». ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Пол-оборота. Оборот. Кругом | **Научится** выполнять повороты  на лыжах пересту- | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправле | *Смыслообразование* – самооценка на основе критери- |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | панием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества | нию ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | ев успешной деятельности и достижения хорошего результата |
| 55 | 2908 | Игра «Школа мяча». ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Носки и пятки лыж | **Научится** поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед | **Регулятивные:** *контроль* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *коррекция –* устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* – уметь применять полученные знания  в различных вариантах.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью и задавать вопросы | *Нравственно-этическая ориентация –* этические потребности, ценности, чувства |
| 56 |  | Игра «Мяч водящему».  Бросок мяча в щит с места и в движении. Ловля и передача мяча. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги  и руки | **Научится** скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей  и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | *Смыслообразование* – адаптированная мотивация учебной деятельности |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 57 | февраль | Игра «Мяч водящему».  Бросок мяча в щит с места и в движении. Ловля и передача мяча. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Лыжи, лыжные палки | **Научится** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 58 |  | Игра «Мяч водящему».  Бросок мяча в щит с места и в движении. Ловля и передача мяча. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Склон.  Градус | **Научится** передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся на дистанции | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59 |  | Игра «Мяч водящему».  Ловля и передача мяча. Стойка игрока. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Подъем. Спуск. Средняя стойка | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 60 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Воробушки» | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Ботинки. Крепления. Переноска лыж | **Научится** правильно и быстро надевать и снимать лыжи и переносить их | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | *Самоопределе- ние* – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 61 | 7.02 | Ловля и передача мяча двумя руками от плеча. Игра «Метко в цель». | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | Экстремальные условия (эстафеты) | **Научится** быстро снимать и надевать лыжи и палки, передвигаться  на лыжах | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона. | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения |  |
| 62 | |  | | Ведение мяча левой рукой. Игра «Охотники и утки». | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | | Встречные эстафеты | | **Научится** передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику | **Регулятивные:** *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 63 | |  | | Ведение мяча правой рукой. Игра «Охотники и утки». | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | | Флажок. Поворот | | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения  в план и способ действия во время эстафеты.  **Познавательные:** *логические –* подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков. | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера |
|  |  | |  | |  | |  | |  | | **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание |  | |
| 64 |  | | Ведение мяча левой и правой рукой. Игра «Охотники и утки». | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | | Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь | | **Научится** называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности | |
| 65 |  | | Бросок мяча одной рукой с места. Игра «Пустое место». | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | | Встречные эстафеты | | **Научится** преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:** *общеучебные*– контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие –* формировать собственное мнение и позицию, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности, уважительное отношение к иному мнению | |
| 66 |  | | Учебная игра по упрощенным правилам. | | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини - баскетбол | | Ботинки, крепления, переноска лыж | | **Научится** правильно и быстро одевать и снимать  лыжи и перено- | | **Регулятивные:** *планирование* – применятьустановленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные –* | *Самоопределение* – экологи- ческая культура: ценностное отно- | |
|  | |  | |  | |  | |  | | сить их | ориентироваться в разнообразии способов решения задач самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие –* использовать речь для регуляции своего действия | шение к природному миру, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения | | |
| 67 | |  | | Подвижные игры на развитие координации | | Каковы правила  подвижной игры для развития  координации?  **Цель:** развивать координацию посредством подвижных игр | | Координация и подвижная игра | | **Научится** правилам подвижной игры для развития координации | **Регулятивные:** *планирование* –ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества –* определять цели, функции участников, способы взаимодействия | *Самоопределе-ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | | |
| 68 | |  | | Кроссовая подготовка | | Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности?  **Цель:** развивать выносливость в ходьбе и беге на местности | | Выносливость | | **Научится** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу  и медленный бег на местности | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **Познавательные:** *информационные* – анализ информации.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 69 |  | Подвижные игры на развитие координации  Строевые упражнения | Каковы правила подвижной игры для раз-вития координации?  **Цель:** развивать координацию посредством подвижных игр  Что такое строевые упражнения?  **Цель:** научить выполнять размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно | Координация и подвижная игра  Размыкание, вытянутые руки, смыкание | **Научится** выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации  **Научится** правильно выполнять размыкание и смыкание | **Регулятивные:** *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные –* ***с***амостоятельно выделять познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодействи*е – вести устный разговор, задавать вопросы, формулировать собственное мнение | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе  *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности. |
| 70 |  | Техника безопасности  и правила  поведения | Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья?  **Цель:** учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности | Поведение. Безопасность.  Правила | **Научится** выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время заня- | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | *Самоопределе- ние* – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71 | | |  | | Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны) | | Какова роль солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья?  **Цель:** учить выполнять закаливающие процедуры для укрепления здоровья | | Закаливание. Воздушные  и солнечные процедуры | | **Научится** отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами | | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределе- ние* – установка на здоровый образ жизни | | | |
| 72 | | |  | | Подвижные игры – названия и правила | | Каковы правила при проведении подвижных игр?  **Цели:** учить выполнять игровые действия и упражнения  из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры | | Различные названия игр. Что такое правила? | | **Научится** организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Самоопределе- ние* – социальная компетентность как готовность  к решению моральных дилемм, устойчивое следование  в поведении социальным нормам | | | |
| 73 | | |  | | Строевые упражнения | | Что такое строевые упражнения?  **Цель:** учить выполнять организующие строевые команды  и приемы – размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно | | Размыкание. Вытянутые руки. Смыкание | | **Научится** выполнять размыкание  и смыкание; характеризовать роль и значение занятий спортом для укрепления здоровья | | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную  задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности (социаль-ная, учебно-познавательная, внешняя) | | |
| 74–75 | | |  | | Метание теннисного мяча, развитие выносливости | | Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?  **Цель:** учить правильной постановке руки при метании мяча в цель | | Теннисный мяч. Цель. Техника метания | | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча  с правильной постановкой руки | | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость | | |
| 3четверть76–77 | | |  | | Совершенствование метания и ловли теннисного мяча | | Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча?  **Цель:** учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли | | Техника метания и правильная ловля мяча | | **Научится** грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и  предупреждения трав-матизма во время занятий физкультурой | | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире | | |
| 78–79 | | |  | | Развитие выносливости  и быстроты | | Как развивать выносливость и быстроту?  **Цель:** учить быстрому движению при броске малого мяча  и ловле в течение  10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут | | Скорость  и быстрота. Разминочный бег | | **Научится** распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать  и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности | | |
| 80 | | |  | | Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях | | Как правильно передать и принять эстафету?  **Ц.ель:** учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала | | Передача эстафеты, принятие эстафеты | | **Научится** правильно передавать эстафету для развития координации движения в различных ситуациях | | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата.  **Познавательные:** *общеучебные –* контролировать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества –* определять общую цель и пути ее достижения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности | | |
| 81 | |  | | Прыжки со скакалкой  Подвижная игра «Солнышко» | | Какова поэтапность  при обучении прыжкам со скакалкой?  **Цели:** учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно:  вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком | | Скакалка, обруч | | Научится поэтапно прыжкам со скакалкой | | **Регулятивные:** *планирование –* использовать правила в способе решения.  **Познавательные:** *общеучебные –* формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие –* слушать собеседника | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности человека за общее благополучие | |
| 82–83 | |  | | Контроль  за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег  4  9 м), гибкости | | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цель:** учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч | | Кубики.  Челночный бег. Наклоны сидя | | **Научится** перемещаться вперед  и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости | | **Регулятивные:** *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе | |
| 84–85 | | 2 | | Контроль  за развитием двигательных качеств: прыжок | | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  **Цель:** учить правильно выполнять пры- | | Перекладина. Исходное положение во время прыжка | | **Научится** технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой | | **Регулятивные:** *целеполагание* – формировать и удерживать учебную задачу; *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности человека за общее благополучие | |
|  | | |  | | в длину с места, подтягивание | | жок с места, прямой хват при подтягивании | | с места | | хват в подтягивании | | **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | и своей ответственности за выполнение долга | | |
| 86 | | |  | | Поднимание туловища  из положения лежа, прыжки на месте – «удочка» | | Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»?  **Цель:** учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств  (быстроты) | | Положение лежа. Скакалка | | **Научится** выполнять акробатические упражнения – наклоны вперед | | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать учебную задачу; *планирование* – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* – подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | | |
| 87 | | |  | | Эстафеты  на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание  в цель | | Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений?  **Цель:** учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений | | Челночный бег. Скакалка. Теннисный мяч | | **Научится** выполнять задания  на развитие физических качеств | | **Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать познавательную задачу  в практическую.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности человека за общее благополучие | | |
| 88-  89 | | |  | | Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля | | Каковы правила  развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли?  **Цель:** учить быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча | | Волейбольный мяч. Быстрота. Дистанция 30 м | | **Научится** выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств | | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности | | |
| 90 | | |  | | Развитие общей выносливости | | Как работать над распределением сил по дистанции?  **Цель:** учить бегу  в равномерном темпе в течение 6 мин | | Секундомер. Распределение сил по дистанции | | **Научится** равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки  (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице) | | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности | | |
| 91-93 | | | 15.  05 | | Круговые эстафеты до 20 м | | Каковы правила передачи эстафеты на скорости?  **Цели:** закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух | | Вираж. Передача эстафеты | | **Научится** выполнять игровые  действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости | | **Регулятивные:** *планирование* – составлять план и последовательность действий, *контроль* – использовать установленные правила в контроле способа решений.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности человека за общее благополучие | | |
|  | | |  | |  | |  | |  | |  | | решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения |  | | |
| 94-  95 | | |  | | Развитие общей выносливости | | Как работать над распределением сил по дистанции?  **Цель:** учить бегу  в равномерном темпе в течение 6 мин | | Секундомер. Распределение сил по дистанции | | **Научится** равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки  (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице) | | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности | | |
| 96 | | |  | | Круговые эстафеты до 20 м | | Каковы правила передачи эстафеты на скорости?  **Цели:** закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух | | Вираж. Передача эстафеты | | **Научится** выполнять игровые  действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости | | **Регулятивные:** *планирование* – составлять план и последовательность действий, *контроль* – использовать установленные правила в контроле способа решений.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности человека за общее благополучие | | |
| 97-  99 | | |  | | Развитие общей выносливости | | Как работать над распределением сил по дистанции? | | Секундомер. Распределение сил | | **Научится** равномерно распределять свои силы | | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений. | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятель- | | |
|  |  | |  | | **Цель:** учить бегу  в равномерном темпе в течение 6 мин | | по дистанции | | для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки  (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице) | | **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | | | ности | |