Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Нижнетуринская гимназия»

Принято психолого-валеологической Утверждаю

предметно-методической кафедрой Директор МАОУ «НТГ»

Протокол № от «\_\_» 2022 года \_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Каркашевич

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И. М. Вотинцева Приказ № от 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

 **1 класс**

Составитель: Воронцова О.Д..,

 учитель физической культуры

Нижняя Тура

2022 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно- нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. 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.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результат у действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмет у «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее

— ФГОС HOO) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классами структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИБА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признак у исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета

«Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет

«Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета.

«Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до20З0г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

а)сохранение населения, здоровье и благополучие людей;

б)создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно- развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшейформе физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно- творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

— знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

— способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

— физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность. Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядность. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов - предметные, метапредметных и личностных.

 **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС HOO.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат

— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни. Наряду с этим программа обеспечивает:

— единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализацииравныхвозможностейполучениякачественногоначальногообщегообразования;

— преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования; возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

— государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

— овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

— формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

— освоение обучающимися технологий командной работы на основеличного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

— умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

— умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном этапе:

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1классе, составляет 99 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках(«казачок»),шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной в четверо - перед собой,

Сложенной вдвое—поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации, развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приемы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметные результатов по физической культуре.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

I) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания

окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастическихупражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений; — самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в томчисле для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

— использовать средства информационно—коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступатьвдиалог,задаватьсобеседникувопросы,использоватьреплики-уточненияи дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределениеролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками прирешении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— Оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

— Контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— Предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно—спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

— гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

— игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т.п.);

— туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

— спортивные упражнения объединяющие группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1) Знания о физической культуре:

— Различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

— формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

— знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

— знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия, формирующиеся физическими упражнениями.

— выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения.

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных игpax, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

— осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно- двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

— упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

— осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

— осваивать способы игровой деятельности.

##### Требования к уровню подготовки обучающихся

**1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |

 **Формирование универсальных учебных действий:**

Личностные УУД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

*Познавательные универсальные действия:*

Общеучебные:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

##### Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Дата изучения | Виды деятельности | Виды,формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| Раздел | 1.Знания о физической культуре |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. | Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности.Основные разделы урока. ГТО | 2 | 0 | 2 |  | Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт;Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Понимать и формулировать задачи «ГТО»; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.2. | Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений.Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции | 2 | 0 |  |  | Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Понимать и отличать физические качества«Гибкость» и «Координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.3. | Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр испортивных эстафет | 2 | 0 |  |  | Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.4. | Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. | 2 | 0 | 2 |  | Определять и кратко характеризовать понятие«Здоровый образ жизни»; Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания | Устныйопрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.5. | Строевые команды, виды построения, расчёта | 2 | 0 | 2 |  | Знать строевые команды и определения при организации строя; | Устный опрос | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
|  | Итоги по разделу | 10 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел | 2.Способы физкультурной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями | 4 | 0 | 4 |  | Составлять индивидуальный распорядокдня; Выполнять простейшие закаливающие процедуры; Оздоровительные занятия в режиме дня; Комплекс упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | Тема урока | Тип урока | Цель урока | Предметные содержания | Планируемые результаты |
| метапредметные | личностные |
| 1 |  | Содержание и значение уроков физической культуры | Постановка и решение учебной задачи  | Формировать представление о правилах поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке; познакомить с содержанием и организацией уроков физической культуры, с требованиями к одежде, обуви. | Научатся: оказывать посильную помощь сверстникам и морально их поддерживать при выполнении учебных заданий; доброжелательно относиться к замечаниям учителя при объяснении ошибок; соблюдать требования безопасного поведения. Получат возможность научиться: правильно находить способы устранения сделанных ошибок; взаимодействовать со сверстниками в соответствии с правилами проведения подвижных игр. | Познавательные: познакомятся с ролью и значением уроков физкультуры в жизни человека, основами гигиеническими правилами.Коммуникативные – научатся слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение.Регулятивные – научаться принимать и сохранять учебную задачу урока; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; формирование личностного смысла учения; проявление познавательного интереса к изучению предмета. |
| 2 |  | Высокий и низкий старт | Конструирование способа действия | Формировать первоначальное представление о технике выполнения низкого старта; научить выполнять общеразвивающие упражнения | Научаться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделяя отличительные признаки и элементы.Получат возможность научиться: в доступной форме объяснять технику выполнения высокого и низкого старта; соблюдать требования техники безопасности; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием. | Познавательные: овладеют способностью характеризовать и объективно оценивать действие на основе освоенных знаний и имеющего опыта; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий.Коммуникативные- выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою. Регулятивные- осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации |
| 3 |  | Тестирование бега на 30 метров с низкого старта (на время) | Конструирование способа действия | Формировать представление о технике высокого старта; разучить беговую разминку; повторить положение «низкий старт», провести тестирование бега на 30 м с низкого старта ( на время) | Научаться: измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; соблюдать требования техники безопасности.Получат возможность научиться: доброжелательно и уважительно относиться к разъяснению ошибок и способов их устранения; бережно обращаться с инвентарем. | Познавательные – овладевают возможность оценивать свои достижения.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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. |
| 4 |  | Тестирование челночного бега 3\*10 метров ( на время) | Решение частных задач | Формировать первоначальное представление о технике выполнения челночного бега; повторить беговую разминку, развивать технику выполнения высокого старта | Научаться: в доступной форме объяснять технику выполнения челночного бега; анализировать и находить ошибки при выполнении двигательных действий, эффективно их исправлять;Получат возможность научиться: соблюдать правила безопасного поведения на спортивной площадке во время выполнения физических упражнений и подвижных игр; мобилизовать свои личностные и физические ресурсы | Познавательные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; обобщать собственное представление; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.Коммуникативные – умеют обращаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; договориться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;Регулятивные – развивают умение принимать и сохранять учебную задачу при выполнении физических упражнений; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Формирование уважительного отношения к умению других людей; принятие и освоение социальной роли обучающего; развитие мотивов учебной деятельности и формиров. |
| 5 |  | Прыжки вверх и в длину с места | Решение частных задач | Формировать умения определять пульс на уроках физической культуры; обучить расчету по порядку; учить технике прыжков вверх и в длину с места | Научаться: характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время выполнения физических упражнений.Получат возможность научиться: самостоятельно подбирать и выполнять физические упражнения с заданной дозировкой нагрузки; оценивать результаты выполненного задания. | Познавательные – овладевают умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Коммуникативные – активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками; доброжелательное отношение и оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. |
| 6 |  | Значение физической культуры для укрепления здоровья человека | Решение частных задач | Формировать представление о пользе занятий физической культурой и их значении в жизни человека. | Научатся: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Получат возможность научиться: излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека. | Познавательные – используют различные способы поиска, сбора, обработки, анализа информации; овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.Регулятивные – осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |
| 7 |  | Метание малого мяча на дальность | Решение частных задач | Формировать знания об истории возникновения Олимпийских игр; учить технике метания предмета на дальность | Научатся: излагать факты истории развития физической культуры и истории Олимпийских игр, характеризовать роль физической культуры и ее значение в жизни человека.Получат возможность научиться – технически правильно выполнять метание предметов на дальность. | 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.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных |
| 8 |  | Метание малого мяча (тестирование) | Решение частных задач | Познакомить с правилами тестирования по всем видам учебных действий | Научатся: представлять физическую культуру как средство физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.Получат возможность научиться: измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств. | Познавательные – умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов.Коммуникативные – активно используют речевые средства для регуляции своих действий, для взаимодействия со сверстниками в совместной деятельности; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – определяют наиболее эффективные способы достижения результатов; уметь вносить необходимые коррективы в действии после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости |
| 9 |  | Прыжок в длину с места (тестирование) | Решение частных задач | Формировать умение выполнять упражнения под заданный ритм и темп; познакомить с жизненно важными способами передвижения человека – ходьбой, бегом, прыжками, лазаньем и ползанием | Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения движений в различном темпе и ритме; анализировать и находить ошибки; эффективно их исправлять.Получат возможность научиться: выполнить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных вариативных условиях | Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; умеют отвечать на вопросы.Коммуникативные – умеют слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи.Регулятивные – оценивают свои достижения на уроке | Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 10 |  | Режим дня и личная гигиена человека | Решение частных задач | Формировать первичное представление о правилах гигиены; познакомить с необходимостью соблюдения режима дня и личной гигиены. | Научатся: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Получат возможность научиться: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием. | Познавательные – овладеют 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.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 11 |  | Развитие выносливости | Развитие частных задач | Формировать представления о физических качеств человека; познакомить со способами развития выносливости. | Научатся: характеризовать физическую нагрузку и регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, способствующих развитию выносливости. | Познавательные – используют различные способы сбора, обработки и анализа информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами учебного предмета; овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, признают возможность существования различных точек зрения и права каждого свою.Регулятивные – осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 12 |  | Упражнения, способствующие развитию прыгучести. | Решение частных задач | Совершенствовать умение самостоятельно подбирать собственный, наиболее эффективный ритм и темп бега; научить разновидностям прыжков; выучить упражнения, способствующие развитию прыгучести. | Научаться: организовывать занятия физической культурой с различной целевой направленностью; самостоятельно подбирать ритм и темп бега и выполнять его с заданной дозировкой нагрузки.Получат возможность научиться: в доступной форме объяснять технику выполнения различных прыжков, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | 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.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учение; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 13 |  | Русские народные подвижные игры | Решение частных задач | Познакомить с различными русскими народными играми, их значением в истории развития нашей страны; проверить запоминание временных отрезков | Научатся: излагать факты истории возникновения и развития народных подвижных игр; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.Получат возможность научиться: находить отличительные особенности в выполнении упражнений разными учениками; соблюдать технику безопасности на спортивной площадке. | Познавательные – овладеют 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.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | 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 | Решение частных задач | Формировать представление о правилах безопасного поведения в спортивном зеле; умение бросать малый мяч в цель; разучить комплекс ОРУ с малыми мячами | Научатся: выполнять броски малым мячом в цель и объяснять технику их выполнения; выполнять общеразвивающие упражнения различными способами и с различными предметами.Получат возможность научиться: взаимодействовать со сверстниками по правилам в подвижной игре «Охотники и зайцы»; соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале; бережно обращаться с инвентарем. | Познавательные – умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Коммуникативные – активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач.Регулятивные – определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости. |
| 15 |  | Принципы построения и проведения утренней зарядки | Конструирование способа действий | Формировать представление о принципах построения утренней зарядки; провести тестирование подъема туловища за 30 секунд из положения лежа; обучить перестроению в две шеренги | Научатся: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья и физического развития человека.Получат возможность научиться: измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам игры на внимание « Кто быстрее схватит» | Познавательные – овладеют 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.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | 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 | Решение частных задач | Закреплять представления о технике выполнения упражнения « Вис га гимнастической стенке на время»; повторить комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений; закреплять навык выполнения упражнений на внимание. | Научатся: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами; подбирать физические упражнения, направленные на развитие координации движений и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам по правилам подвижной игры « Совушка» | Познавательные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; обобщать собственное представление; соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.Коммуникативные – овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.Регулятивные – оценивают свои достижения на уроке | Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 17 |  | Перекаты и группировка | Решение частных задач | Формировать первоначальное представление об особенностях выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики; познакомить техникой выполнения перекатов | Научатся: выполнять технически грамотно базовые упражнения гимнастики с элементами акробатики; в доступной форме объяснять технику выполнения гимнастических упражнений, находить ошибки и грамотно их исправить.Получат возможность научиться: соблюдать требования техники безопасности; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | Познавательные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.Коммуникативные – овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.Регулятивные – оценивают свои достижения на уроке. | Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 18 |  | Кувырок вперед | Решение частных задач | Совершенствовать знания о правилах выполнения перекатов; выучить правила выполнения кувырка вперед; объяснить принципы проведения круговой тренировки | Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения кувырка вперед; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.Получат возможность научиться- соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале при выполнении упражнений круговой тренировки, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | Познавательные – умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Коммуникативные – активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач.Регулятивные – определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости. |
| 19 |  | Стойка на лопатках | Решение частные задач | Объяснить технику выполнения упражнения «Стойка на лопатках»; повторить кувырок вперед. | Научаться: в доступной форме объяснять правила выполнения стойки на лопатках, анализировать и находить ошибки; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками.Получат возможность научиться: оказывать полную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевать диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользуются учебником.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу и стремятся ее выполнять | 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 | Конструирование способа действий | Формировать навыки поточной тренировки; освоить технику выполнения упражнения «Мост»; совершенствовать выполнение упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижений | Научатся: выполнять технические действия из базовых элементов акробатики; применять их в игровой и соревновательной деятельности.Получат возможность научиться: в доступной форме объяснять правила выполнения акробатических упражнений, анализировать и находить ошибки. | Познавательные – овладеют 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 формулировать вопросы и ответы.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающего; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальной ситуациях |
| 21 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Контроль и коррекция знаний | 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 зарядки | Научатся: измерять индивидуальные показатели развития основных качеств; регулировать физическую нагрузку во время занятий; соблюдать технику безопасности в процессе участия в подвижной игре.Получат возможность научиться: находить отличительные особенности в выполнении физических упражнений разными учениками, выделять отличительные признаки. | Познавательные – умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Коммуникативные – активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности. |
| 22 |  | Упражнения акробатики у стены | Решение частных задач | Совершенствовать умение выполнять акробатические упражнения; выучить упражнения, развивающие координацию; провести упражнения в полосе препятствий | Научатся: выполнять акробатические комбинации на высоком технической уровне и характеризовать признаки технического исполнения.Получат возможность научиться: бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности. | Познавательные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; отвечать на вопросы; обобщать собственное представление.Коммуникативные- овладеют способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.Регулятивные – оценивают свои достижения на уроке. | Формирование уважительного отношения к иному нению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 23 |  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (тестирование) | Решение частных задач | Уточнить представление о выполнении подтягивания из виса лежа; провести тестирование; совершенствовать самостоятельное проведение упражнений зарядки | Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки; регулировать напряженность физической нагрузки во время занятий.Получат возможность научиться: измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий | Познавательные – овладение способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | 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 | Решение частных задач | Совершенствовать технику: выполнения упражнений в равновесии «Цапля», «Ласточка»; поворотов на месте, направо, налево, кругом; размыкание в шеренге, ходьбы «змейкой» по кругу; перебежек прыжков в подвижной игре «Волк во рву»; акробатических упражнений («Перекаты», «Лодочка») | Научаться: в доступной форме объяснять технику выполнения перекатов; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.Получат возможность научиться: выполнять технические действия акробатических упражнений и применять их в игровой и соревновательной деятельности; оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | Познавательные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.Коммуникативные – овладеют способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.Регулятивные – оценивают свои достижения на уроке. | Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 25 |  | Упражнения для развития координации и равновесии | Решение частных задач | 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» | Научаться: в доступной форме объяснять технику выполнения перекатов и кувырков; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.Получат возможность научиться: выполнять технические действия акробатических упражнений и применять их в игровой и соревновательной деятельности. | Познавательные – овладеют 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.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | 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 | Решение частных задач | Формировать представление о значении физкультминуток в учебном процессе, принципах их построения; формировать умение выполнять маршировку или упражнения с мячом под стихотворное сопровождение | Научатся: представлять физкультминутки как средство укрепления здоровья и физического развития.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно объяснить ошибки и способы их устранения. | 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, умеют излагать свое мнение.Регулятивные – осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу и стремятся ее выполнять | 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 | Решение частных задач | Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений; формировать умение выполнять упражнения для развития гибкости; учить выполнять упражнения, способствующие развитию внимания | Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения упражнений акробатики, анализировать и находить ошибки; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | Познавательные – овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, овладевают диалогической формой речи.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 | Решение частных задач | Формировать представление об особенностях техники выполнения лазанья по гимнастической стенке; совершенствовать технику выполнения кувырка вперед, повторить правила выполнения круговой тренировки | Научатся: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами и в различных условиях.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. | Познавательные – умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Коммуникативные – активно используют речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий(ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач.Регулятивные – определяют наиболее эффективные способы достижения результата | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости. |
| 29 |  | Подвижные игры с элементами спортивных игр | Решение частных задач | Формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности | Научатся: организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований. Получат возможность научиться: бережно обращаться с инвентарем и оборудование, соблюдать требования техники безопасности | 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.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 | Решение частных задач | Формировать представления о значении закаливания для укрепления здоровья и о способах закаливания; учить правилам выполнения упражнений в паре; совершенствовать выполнение акробатических упражнений | Научатся: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Получат возможность: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения | Познавательные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.Коммуникативные – овладеют способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.Регулятивные – оценивают свои достижения на уроке. | Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 31 |  | Упражнения у гимнастической стенки | Решение частной учебной задачи | Формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения у снарядов | Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий у гимнастической стенке, находить ошибки и эффективно их исправлять.Получат возможность научится: бережно обращаться с оборудованием и соблюдать правила техники безопасности. | Познавательные – умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 32 |  | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | Решение частных задач | Формировать навыки лазанья и перелазания по гимнастической стенке; выучить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки; совершенствовать выполнение упражнений для развития гибкости | Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения действий на гимнастической стенке, находить ошибки и эффективно их исправлять.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять. | 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) | Решение частных задач | Научить выполнять различные перемещения на гимнастической скамейке; выполнять упражнения разминки с обручами | Научатся: в доступной форме объяснять правила двигательных действий на гимнастической скамейке, находить ошибки и эффективно их исправлять.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 34 |  | Подъем туловища за 30 секунд (тестирование) | Решение частной задачи | Формировать навык выполнения подъема туловища за 30 секунд, провести тестирование; совершенствовать умение выполнять кувырок вперед, перекаты на спине в группировке. | Научатся: измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; регулировать физическую нагрузку во время занятий.Получат возможность научиться: бережно обращаться с оборудованием и инвентарем, соблюдать требования техники безопасности. | Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить | Осознание( на основе текстового материала) нравственных норм (вежливость, жадность, доброта); понимание важности таких человеческих качеств, как взаимовыручка, взаимопомощь; оценивание личности человека с точки зрения данных морально-этических норм. |
| 35 |  | Лазанье по гимнастической стенке | Решение частных задач | Развивать умение выполнять лазанье по гимнастической стенке; повторить гимнастические упражнения «Стойка на лопатках» и «Мост» | Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения лазанья по гимнастической стенке, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; бережно обращаться с оборудованием и инвентарем; соблюдать требования техники безопасности. | Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.Коммуникативные-выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить | 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 | Решение частных задач | Совершенствовать умения выполнять упражнения полосы препятствий, добиваться четкости их выполнения; развивать умение выполнять размыкание и смыкание приставным шагом в шеренгах; повторить гимнастические упражнения: «Березка(стойка на лопатках), «Мост», «Лодочка», «Рыбка» | Научатся: самостоятельно подбирать физические упражнения с разной целевой направленностью и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.Получат возможность научиться: выполнять жизненно важные двигательные навыки разными способами; оказывать посильную помощь сверстниками при выполнении учебных заданий. | Познавательные – умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Коммуникативные – активно используют речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач.Регулятивные – определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональности отзывчивости. |
| 37 |  | Лазание по канату | Решение частных задач | Формировать умение выполнять лазанье по канату; учить соблюдать правила безопасности; учить выполнять упражнения разминки с гимнастическими палками | Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения лазанья по канату, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; бережно обращаться с оборудованием и инвентарем; соблюдать требования техники безопасности | Познавательные- овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства 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 права каждого иметь свою.Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 | Решение частных задач | Формировать умение вращать обруч; совершенствовать умение выполнять упражнения разминки с обручами; развивать умение выполнять упражнения круговой тренировки | Научатся: находить отличительные особенности в выполнении вращения обруча разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.Получат возможности научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебные заданий; бережно обращаться с оборудованием и инвентарем. | Познавательные- овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, овладевают диалогической формой речи.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 | Решение частных задач | Выучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости; развивать умение выполнять шпагаты; совершенствовать навык лазанья по гимнастической стенке и перелезания разными способами | Научатся: находить отличительные особенности в выполнении прямого и продольного шпагата разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; бережно обращаться с оборудованием и инвентарем; соблюдать требования технику безопасности | Познавательные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся выполнять ее.Коммуникативные – овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.Регулятивные – оценивают свои достижения на уроке. | Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 40 |  | Лазанье по канату и гимнастической стенке | Решение частных задач | Совершенствовать умение выполнять лазанье по канату; умение выполнять лазанье и перелезание различными способами; повторить выполнение шпагатов | Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения лазанья по канату и гимнастической стенке; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; бережно обращаться с оборудованием и инвентарем. | Познавательные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; умеют отвечать на вопросы.Коммуникативные – овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.Регулятивные – оценивают свои достижения на уроке. | Формирование уважительного отношения к ином мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 41 |  | Упражнения для развития равновесия и координации | Решение частных проблем | Выучить упражнение для развития равновесия и координации; совершенствовать умение выполнять упражнения для развития гибкости. | Научатся: самостоятельно подбирать физические упражнения с различной целевой направленностью, регулировать физическую нагрузку во время занятий.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; бережно обращаться с оборудованием и инвентарем. | 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.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремление ее выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 42 |  | Игровые упражнения | Решение частных задач | Учить правильно выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках; развивать умение выполнять лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами | Научатся: самостоятельно подбирать физические упражнения с различной целевой направленностью, регулировать физическую нагрузку во время занятий.Получат возможность научиться: организовывать и проводить со сверстниками игровые упражнения и подвижные игры; соблюдать требования техники безопасности. | Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 | Решение частных задач | Совершенствовать навык прохождения полосы препятствий; учить выполнять правила безопасного выполнения упражнений; развивать умение выполнять игровые упражнения на скамейке. | Научатся: выполнять акробатические и гимнастические упражнения на высоком техническом уровне и применять в игровой и соревновательной деятельности.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; бережно обращаться с оборудованием и инвентарем. | 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.Регулятивные – оценивают свои достижения на уроке. | Формирование личностного смысла учения, эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 44 |  | Упражнения в парах | Решение частных задач | Выучить новые парные упражнения; совершенствовать выполнение ранее выученных упражнений в парах | Научатся: выполнять общеразвивающие упражнения различными способами и с различными предметами; получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | Познавательные- умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Коммуникативные – активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач.Регулятивные – определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости. |
| 45 |  | Выполнение сложного варианта полосы препятствий | Решение частных задач | Совершенствование умение выполнять упражнения полосы препятствий в усложненном варианте; закреплять навыки выполнения акробатических упражнений и ОРУ на скамейке | Научатся: регулировать физическую нагрузку во время занятий; соблюдать технику безопасности в процессе выполнения учебных заданий.Получат возможность научиться: находить отличительные особенности в выполнении физических упражнений разными учениками, выделять отличительные признаки | Познавательные – овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; умеют отвечать на вопросы.Коммуникативные – овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.Регулятивные – оценивают свои достижения на уроке. | Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 46 |  | Прыжки с обручем и со скакалкой | Решение частных задач | Закреплять умение прыгать на обеих ногах разными способами; развивать умение прыгать на одной ноге; закреплять умение лазанья по канату | Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения прыжков со скакалкой; анализировать и находить ошибки.Получат возможность научиться: находить отличительные особенности в выполнении физических упражнений разными учениками, выделять отличительные признаки. | Познавательные –овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 | Решение частных задач | Формировать умения самостоятельно проводить подвижные игры; развивать умение выполнять лазанье по канату | Научатся: организовывать и проводить со сверстниками игровые упражнения и подвижные игры; соблюдать требования техники безопасности.Получат возможность научиться: регулировать физическую нагрузку во время занятий; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижной игры | Познавательные – овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 | рефлексия | Учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.Получат возможность научиться: соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале. | Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 | Постановка и решение учебных задач | Формировать навык безопасного обращения с лыжами; учить выполнять команды для переноса и надевания лыж; выполнять шаги на лыжах без палок | Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения шагов на лыжах.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла жизни. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. |
| 50 |  | Техника ступающего шага на лыжах без палок | Решение частных задач | Отработать технику ступающего шага на лыжах; формировать навык движения на лыжах в колонне с соблюдением дистанции | Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения шагов на лыжах.Получат возможность научиться: взаимодействовать со сверстниками по правилам движения на лыжах в колонне. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечать на вопросы.Коммуникативные – овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока | 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 | Решение частных задач | Обучить технике поворота лыж переступанием; закрепить умение двигаться на лыжах в колонне | Научатся: выполнять движение на лыжах разными способами; подавать строевые команды для переноса и надевания лыж.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 | Решение частных задач | Формировать умение двигаться на лыжах скользящим шагом; закреплять навык поворота переступанием | Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения скользящего шага на лыжах в колонне.Получат возможность научиться: взаимодействовать со сверстниками по правилам движения на лыжах в колонне. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – овладевают диалогической формой речи, умение вступать в речевое общение.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. |
| 53 |  | Техника спуска в основной стойке на лыжах | Решение частных задач | Познакомить с техникой выполнения спуска в основной стойке на лыжах; учить выполнять положение «полуприсед» на лыжах; закреплять умение соблюдать дистанцию при спуске на лыжах | Научатся: в доступной форме объяснить технику выполнения спуска в основной стойке на лыжах.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – овладевают умением слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | 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 подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок | Решение частных задач | Познакомить с техникой подъема на лыжах разными способами; закрепить умение выполнять спуск в полуприседе | Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения подъема на лыжах разными способами.Получат возможность научиться: взаимодействовать со сверстниками по правилам движения на лыжах. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность вступать в речевое общение.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока | Принятие и освоение социальной роли обучающего; 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 | Решение частных задач | Обучить технике торможения падением; закрепить умение выполнять подъем на лыжах ступающим и скользящим шагом | Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения торможения на лыжах.Получат возможность научиться: выполнять навыки передвижения на лыжах разными способами. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 | Решение частных задач | Познакомить с правилами надевания лыжных палок и техникой работы рук; формировать умение выполнять движение на лыжах с помощью палок | Научится: в доступной форме объяснить технику работы рук с лыжными палками.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.Коммуникативные – овладевают диалогической формой речи.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | 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 | Решение частных задач |  Обучить технике скользящего шага с лыжными палками; закрепить умение выполнять движения руками при движении на лыжах | Научатся: выполнять движение на лыжах разными способами; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить. | 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 | Решение частных задач | Формировать умение выполнять подъем на лыжах с помощью палок; развивать скоростно-силовые качества в процессе выполнения движения на лыжах | Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения подъема на лыжах с помощью палок; анализировать и находить ошибки.Получат возможность научиться: соблюдать требования техники безопасности; бережно обращаться с инвентарем. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 | Решение частных задач | Формировать умение двигаться на лыжах «змейкой»; закрепить навык передвигаться на лыжах разными способами | Научатся: в доступной форме объяснять технику движения «змейкой» на лыжах с палками.Получат возможность научиться: выполнять передвижение на лыжах разными способами, соблюдая правила безопасности. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 | Контроль и коррекция знаний | Закрепить умение выполнять передвижение на лыжах разными способами; развивать скоростно – силовые качества | Научатся: выполнять движение на лыжах разными способами, в различных вариативных условиях.Получат возможность научиться: находить отличительные особенности в выполнении движения на лыжах разными учениками | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять. | 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. |
| 61 |  | Общеразвивающие упражнения с мячами | Постановка и решение учебных задач | Формировать навык выполнения общеразвивающих упражнений с малыми мячами; развивать умение самостоятельно выполнять броски и ловлю малого мяча; выучить подвижную игру «Вышибалы» | Научатся: выполнять броски и ловлю малого мяча и объяснять технику их выполнения.Получат возможность научиться: взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах с мячом. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – овладеют диалогической форой речи.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 62 |  | Броски и ловля мяча в парах | Решение частных задач | Формировать умение участвовать в командном действии; учить технике выполнения бросков мяча в паре на месте и продвижении | Научатся: в доступной форме объяснить технику выполнения бросков и ловли мяча в паре.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – овладевают умением вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять | 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 | Решение частных задач | Формировать умение выполнять броски мяча одной рукой; познакомить с техникой выполнения бросков мяча разными способами | Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения бросков мяча одной рукой; анализировать и находить ошибки; эффективно их исправлять.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь  | Познавательные – овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.Коммуникативные – овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – оценивают свои достижения на уроке | Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 64 |  | Упражнения с мячами у стены | Решение частных задач | Формировать навык выполнения общеразвивающих упражнений с малыми мячами; развивать умение самостоятельно выполнять броски и ловлю малого мяча у стены; выучить подвижную игру «Охотники и утки» | Научатся: выполнять броски и ловлю мяча у стены и объяснять технику их выполнения; выполнять общеразвивающие упражнения разными способами.Получат возможность научиться: взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах с мячом. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – овладевают диалогической формой речи.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу. | 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 | Решение частных задач | Развивать умение самостоятельно выполнять ведение малого мяча разными способами; выучить подвижную игру «Мяч из круга» | Научатся: в доступной форме объяснять технику ведения мяча на есть и в продвижении.Получат возможность научиться: взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах с мячом.  | Познавательные – оценивают свои достижения.Коммуникативные- овладевают умением вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. |
| 66 |  | Броски мяча в кольцо способом «Снизу» | Решение частных задач | Формировать умение выполнять броски мячом разными способами; учить технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»; выучить подвижную игру «мяч соседу» | Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения бросков мяча в кольцо.Получат возможность научиться: находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками | Познавательные- оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – овладевают диалогической формой речи.Регулятивные- овладевают способностью понимать учебную задачу урока. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях. |
| 67 |  | Броски мяча в кольцо способом «Сверху» | Решение частных задач | Формировать умение выполнять ведение мяча разными способами; учить технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху»; выучить подвижную игру «Горячая картошка» | Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения бросков и ловли мяча в паре;Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 68 |  | Броски мяча в кольцо разными способами | Решение частных задач | Формировать навык выполнения баскетбольных упражнений с мячом; развитие умение самостоятельно и в паре выполнять броски и ловлю малого мяча; выучить подвижную игру «Гонки мячей в колоннах» | Научатся: выполнять броски мячом в кольцо разными способами и объяснять технику их выполнения; выполнять ОРУ с разными предметами.Получат возможность научиться: взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – овладевают умением вступать в речевое общение.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 | Решение частных задач | Формировать умения выполнять броски мяча через сетку, участвовать в командном действии; закрепить навык выполнения бросков в паре на месте и продвижении | Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения бросков мяча через сетку.Получат возможность научиться – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечать на вопросы.Коммуникативные – овладевают диалогической формой речи.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 | Решение частных задач | Закрепить умение выполнять броски набивным мячом из-за головы и от груди; выучить игру «Вышибалы маленькими мячами» | Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения бросков и ловли набивного мяча; анализировать и находить ошибки.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные- выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 71 |  | Броски набивного мяча (тестирование) | Контроль и коррекция знаний | Отработать навык броска набивного мяча разными способами; развивать ловкость и координацию движений | Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения бросков и ловли набивного мяча.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – овладевают диалогической формой речи.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 72 |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель | Контроль и коррекция знаний | Развивать умение самостоятельно выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель; выучить игру «Быстрая подача» | Научатся: выполнять броски малым мячом в цель и объяснять технику их выполнения.Получат возможность научиться: взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах с мячом | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – овладевают умением вести диалог.Регулятивные- овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 73 |  | Перекаты в группировке, кувырок назад | Решение частных задач | Формировать навык выполнения акробатических упражнений; развивать умение самостоятельно выполнять перекаты в группировке; выучить кувырок назад. | Научатся: выполнять кувырок назад и объяснять технику его выполнения; анализировать и находить ошибки.Получат возможность научиться: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – овладевают диалогической формой речи.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 | Решение частных задач | Формировать навык выполнения серии акробатических упражнений; развивать умение самостоятельно выполнять упражнения поточным методом; выучить стойку на голове | Научиться: выполнять и объяснять технику выполнения стойки на голове; анализировать и исправлять ошибки.Получат возможность научиться: взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – овладевают диалогической формой речи.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 | Решение частных задач | Формировать навык выполнения ОРУ в группе; выучить упражнения с гантелями с гимнастическими палками; развивать умение обращаться с гимнастическими палками по правилам безопасности | Научатся: организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований. Получат возможность научиться: бережно обращаться с инвентарем и оборудование, соблюдать требования техники безопасности | 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.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 | Решение частных задач | Закрепить навык выполнения акробатических упражнений; выучить стойку на руках у стены; развивать умение самостоятельно выполнять бег в колонне разными способами | Научатся: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.Получат возможность: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения | Познавательные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.Коммуникативные – овладеют способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.Регулятивные – оценивают свои достижения на уроке. | Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 77 |  | Комбинации акробатических упражнений | Решение частных упражнений | Формировать навык выполнения акробатических упражнений в различных сочетаниях; совершенствовать умение самостоятельно выполнять упражнения круговой тренировки | Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий у гимнастической стенке, находить ошибки и эффективно их исправлять.Получат возможность научится: бережно обращаться с оборудованием и соблюдать правила техники безопасности. | Познавательные – умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 78 |  | Упражнения в упоре на руках | Решение частных задач | Формировать навык выполнения различных упражнений в упоре на руках; развивать координацию движений; выучить подвижную игру «Пустое место» | Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения действий на гимнастической стенке, находить ошибки и эффективно их исправлять.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять. | 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 | Контроль и коррекция знаний | Развивать умение самостоятельно выполнять бег и прыжки в различных сочетаниях; развивать скоростно-силовые навыки и координацию движений. | Научатся: в доступной форме объяснять правила двигательных действий на гимнастической скамейке, находить ошибки и эффективно их исправлять.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 80 |  | Повторение акробатических упражнений | рефлексия | Совершенствовать умение выполнять акробатические упражнения; развивать силовые качества и координацию движений | Научатся: измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; регулировать физическую нагрузку во время занятий.Получат возможность научиться: бережно обращаться с оборудованием и инвентарем, соблюдать требования техники безопасности. | Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить | Осознание( на основе текстового материала) нравственных норм (вежливость, жадность, доброта); понимание важности таких человеческих качеств, как взаимовыручка, взаимопомощь; оценивание личности человека с точки зрения данных морально-этических норм. |
| 81 |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | Контроль и коррекция знаний | Совершенствовать навык выполнения элементов акробатики; развивать гибкость и координацию движений | Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения лазанья по гимнастической стенке, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; бережно обращаться с оборудованием и инвентарем; соблюдать требования техники безопасности. | Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.Коммуникативные-выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить | 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 | Решение частных задач | Совершенствовать умение выполнять упражнения для развития равновесия; развивать умение самостоятельно выполнять серию акробатических упражнений | Научатся: самостоятельно подбирать физические упражнения с разной целевой направленностью и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.Получат возможность научиться: выполнять жизненно важные двигательные навыки разными способами; оказывать посильную помощь сверстниками при выполнении учебных заданий. | Познавательные – умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Коммуникативные – активно используют речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач.Регулятивные – определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональности отзывчивости. |
| 83 |  | Упражнения с гантелями | Решение частных задач | Формировать навык выполнения упражнений с гантелями; развивать умение самостоятельно выполнять серию акробатических упражнений в различных сочетаниях | Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения лазанья по канату, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; бережно обращаться с оборудованием и инвентарем; соблюдать требования техники безопасности | Познавательные- овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства 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 права каждого иметь свою.Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |
| 84 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Контроль и коррекция знаний | Развивать умение самостоятельно выполнять бег и прыжки в различных сочетаниях; развивать гибкость, внимание и координацию движений | Научатся: находить отличительные особенности в выполнении вращения обруча разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.Получат возможности научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебные заданий; бережно обращаться с оборудованием и инвентарем. | Познавательные- овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, овладевают диалогической формой речи.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 | Контроль и коррекция знаний | Формировать навык выполнения ОРУ с малыми мячами; развивать умение самостоятельно выполнять броски и ловлю малого мяча; выучить подвижную игру «Вышибалы» | Научатся: находить отличительные особенности в выполнении прямого и продольного шпагата разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; бережно обращаться с оборудованием и инвентарем; соблюдать требования технику безопасности | Познавательные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся выполнять ее.Коммуникативные – овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.Регулятивные – оценивают свои достижения на уроке. | Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. |
| 86 |  | Игры и эстафеты с элементами акробатики | Решение частных задач | Совершенствовать уменеи выполнять акробатические упражнения в различных сочетаниях; выучить игру «Велосипедисты»; развивать умение участвовать в эстафетах по правилам безопасности | Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения лазанья по канату и гимнастической стенке; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; бережно обращаться с оборудованием и инвентарем. | Познавательные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; умеют отвечать на вопросы.Коммуникативные – овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.Регулятивные – оценивают свои достижения на уроке. | Формирование уважительного отношения к ином мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 87 |  | Развитие выносливости | Решение частных задач | Дать представление о понятии «выносливость» и способах ее развития; развивать умение самостоятельно выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения в различных сочетаниях | Научатся: самостоятельно подбирать физические упражнения с различной целевой направленностью, регулировать физическую нагрузку во время занятий.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; бережно обращаться с оборудованием и инвентарем. | 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.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремление ее выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| 88 |  | Развитие скоростных качеств | Решение частных задач | Дать понятие о беге на короткие дистанции и его значение в формирование скоростных качеств; развивать умение самостоятельно выполнять низкий старт и стартовое ускорение | Научатся: самостоятельно подбирать физические упражнения с различной целевой направленностью, регулировать физическую нагрузку во время занятий.Получат возможность научиться: организовывать и проводить со сверстниками игровые упражнения и подвижные игры; соблюдать требования техники безопасности. | Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации. |
| 89 |  | Прыжок в длину с разбега | Решение частных задач | Формировать умение выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности; учить выполнять бег с барьерами; развивать скоростно – силовые качества | Научатся: выполнять акробатические и гимнастические упражнения на высоком техническом уровне и применять в игровой и соревновательной деятельности.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; бережно обращаться с оборудованием и инвентарем. | 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.Регулятивные – оценивают свои достижения на уроке. | Формирование личностного смысла учения, эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 90 |  | Тестирование прыжка в длину с места | Контроль и коррекция знаний | Дать понятие о прыжке через барьер и правилах его выплнения; формировать умение выполнять прыжки через барьер парами; совершенствовать навык самостоятельно выполнять прыжки в длину с места | Научатся: выполнять общеразвивающие упражнения различными способами и с различными предметами; получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | Познавательные- умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Коммуникативные – активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач.Регулятивные – определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости. |
| 91 |  | Бег на 30 метров | Решение частных задач | Формировать умение выполнять бег из положения низкого старта; совершенствовать выполнения техники низкого старта; развивать координацию движений | Научатся: регулировать физическую нагрузку во время занятий; соблюдать технику безопасности в процессе выполнения учебных заданий.Получат возможность научиться: находить отличительные особенности в выполнении физических упражнений разными учениками, выделять отличительные признаки | Познавательные – овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; умеют отвечать на вопросы.Коммуникативные – овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение.Регулятивные – оценивают свои достижения на уроке. | Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 92 |  | Тестирование бега на 30 метров | Контроль и коррекция знаний | Формировать навык выполнения ходьбы и бега «змейкой» и «по спирали»; развивать умение самостоятельно выполнять бег и прыжки в различных сочетаниях | Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения прыжков со скакалкой; анализировать и находить ошибки.Получат возможность научиться: находить отличительные особенности в выполнении физических упражнений разными учениками, выделять отличительные признаки. | Познавательные –овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 на дальность и в цель | Решение частных задач | Формировать навык выполнения метания предметов в цель; развивать умение самостоятельно выполнять броски мячом на дальность; развивать внимание во время выполнения заданий | Научатся: организовывать и проводить со сверстниками игровые упражнения и подвижные игры; соблюдать требования техники безопасности.Получат возможность научиться: регулировать физическую нагрузку во время занятий; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижной игры | Познавательные – овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 (мешочек) на дальность | Контроль и коррекция знаний | Формировать навык выполнения длительного бега для развития выносливости; совершенствовать умения метать предметы; развивать память и мышление | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.Получат возможность научиться: соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале. | Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 | Решение частных задач | Совершенствовать навык нахождения и подсчета пульса; учить подсчитывать пульс до и после нагрузки, сравнить и анализировать показания; развивать технику выполнения челночного бега | Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения шагов на лыжах.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла жизни. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. |
| 96 |  | Тестирование челночного бега 3\*10 метров | Контроль и коррекция знаний | Формировать навык выполнения бросков мяча; развивать умение самостоятельно анализировать результаты тестирования; развивать координацию движений | Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения шагов на лыжах.Получат возможность научиться: взаимодействовать со сверстниками по правилам движения на лыжах в колонне. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечать на вопросы.Коммуникативные – овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока | 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 | Решение частных задач | Совершенствовать навык выполнения бросков и ловли мяча по определенным правилам; развивать умение самостоятельно выполнять упражнения полосы препятствий | Научатся: выполнять движение на лыжах разными способами; подавать строевые команды для переноса и надевания лыж.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | 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 | Решение частных задач | Развивать умение самостоятельно выполнять упражнения круговой тренировки; развивать координацию движений | Научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения скользящего шага на лыжах в колонне.Получат возможность научиться: взаимодействовать со сверстниками по правилам движения на лыжах в колонне. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – овладевают диалогической формой речи, умение вступать в речевое общение.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. |
| 99 |  | Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями | рефлексия | Формировать ловкость, координацию, меткость, скоростные качества; совершенствовать умение взаимодействовать в команде | Научатся: в доступной форме объяснить технику выполнения спуска в основной стойке на лыжах.Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы.Коммуникативные – овладевают умением слушать собеседника и вести диалог.Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять. | 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. |