Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №12»

х. Алтухов

Благодарненский городской округ

Ставропольский край

«РАССМОТРЕНО» СОГЛАСОВАНО «УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель МО Зам. директора по УВР Директор

\_\_\_\_\_\_Ряшенцева Т. И. \_\_\_\_\_\_Алтухова Л. В. \_\_\_\_\_\_Мищенко В. Ф.

Протокол № 1 Приказ № 102

от 26.08.2020г. 26 .08. 2020 г. от 31.08.2020 г.

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**1 класс**

**2020 – 2021 учебный год**

**99 часов**

**(3 часа в неделю)**

Учитель начальных классов

Ряшенцева Т. И.

**Планируемые результаты освоения предмета**

**Предметные результаты:**

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

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

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

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

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

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

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

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

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

**Метапредметные результаты:**

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

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

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

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

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

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

**Личностные результаты:**

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

– формирование уважительного отношения к культуре других народов;

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

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

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

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

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Содержание учебного предмета**

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

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

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

В **базовую** часть входят:

**Естественные основы знаний.**

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

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

**Социально-психологические основы.**

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

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

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Планируемые результаты** | | | |
| **Кол-во часов** | **предметные результаты** | **универсальные учебные действия (УУД)** | **личностные результаты  (не оцениваются)** |
| 1 |  | Содержание и значение уроков физической культуры  е | 1 | **Научатся**  -выполнять действия  по образцу, построение в шеренгу, колонну;  -соблюдать правила поведения в спортивном зале; -выполнять простейший комплекс УГГ | **Регулятивные:**  *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу;  *планирование* – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:**  *общеучебные*  – использовать общие приемы решения поставленных задач;  - определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:**  *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 2 |  | Высокий и низкий старт | 1 | **Научатся**  -выполнять действия  по образцу, построение в шеренгу, колонну;  -исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь» | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:**  *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности  (социальная, внешняя) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 |  | Тестирование бега на 30 метров с низкого старта (на время) | 1 | **Научатся** выполнять организующие строевые команды и приемы | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:**  *инициативное сотрудничество*  – ставить вопросы, обращаться за помощью; -проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 4 |  | Тестирование челночного метров бега 3 ґ 10 (на время) | 1 | **Научатся** выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег); измерять показатели физического развития  (рост и массу тела).  **Освоит** технику движений рук  и ног в челночном беге | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:**  *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 5 |  | Прыжки вверх и в длину с места на опору.  Подвижная игра «Смена мест» | 1 | **Научатся**  -выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, 20 м);  -толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения задачи.  **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 |  | Значение Физической культуры для укрепления здоровья | 1 | **Научатся**  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества*  – задавать вопросы, обращаться за помощью;  -определять общую цель и пути ее достижения | *Смыслообразование* – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 |  | Метание малого мяча на дальность | 1 | **Научатся** метать малый мяч на дальность | **Регулятивные:** применять установленные правила в планировании способа решения задачи  **Познавательные:** *общеучебные –* контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие –* ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* – адекватная мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.  *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать  конфликтов и находить правильное решение |
| 8 |  | Метание малого мяча (тестирование) | 1 | **Научатся** метать малый мяч | **Регулятивные:**  *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения;  *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **Познавательные:** *общеучебные*  – выбирать наиболее эффективные способы решения задач;  -контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – проявление доброжелательности |
| 9 |  | Прыжок в длину с места (тестирование) | 1 | **Научатся**  -раскрывать на примерах положительное здоровье человека влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;  -бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих | **Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 |  | Режим дня и личная гигиена человека | 1 | **Н*аучатся:*** 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 инвентарём и оборудованием. | **Ргулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.  **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, умением пользоваться учебником; | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 11 |  | Развитие выносливости | 1 | **Научатся** характеризовать физическую нагрузку и регулировать её напряжённость 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. | **Регулятивные**  *–* осуществляют пошаговый контроль своих действий;  - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.  **Познавательные**  *–* используют различные способы сбора, обработки и анализа информации в соответствии скоммуникативными и познавательными задачами учебного предмета;  - овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;  -осваивают 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;  - умеют излагать своё мнение, аргументировать свою точку зрения  и давать оценку событиям; | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях  Овладение начальными навыками адаптации |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 |  | Упражнения, способствующие развитию прыгучести | 1 | **Научатся**  -выполнять легкоатлетические упражнения;  -технически правильно отталкиваться и приземляться | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |
| 13 |  | Русские народные подвижные игры | 1 | **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. | **Регулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять**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;  . | 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 | 1 | **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 вподвижной игре «Охотник и зайцы»;  -соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём. | **Регулятивные** *–* определяют наиболее эффективные способы достижения результата.  **Познавательные**  *–* умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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;  - признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;  -умеют излагать своё мнение, аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям; | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости |
| 15 |  | Принципы построения и проведения утренней зарядки | 1 | **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 правиламигры на внимание «Кто быстрее схватит»; | **Регулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **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, умением пользоваться учебником;  . | Принятие и освоение социальной роли обучающегося  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 16 |  | Тестирование виса на перекладине | 1 | **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 при выполнении учебных заданий, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения;  -взаимодействовать со сверстниками по правилам подвижной игры «Совушка». | **Регулятивные** *–* оценивают свои достижения на уроке.  **Познавательные**  *–* овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять;  - 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; | 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 | 1 | **Научатся:**  *-*выполнять технически грамотно базовые упражнения гимнастики с элементами акробатики;  - в доступной форме объяснять технику выполнения гимнастических упражнений, находить ошибки и грамотно их исправлять;  *получат возможность научиться:* соблюдать  -требования техники безопасности;  -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. |
| 18 |  | Кувырок вперед | 1 | **Научатся:**  *-*в доступной форме объяснять технику выполнения кувырка вперёд;  -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, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения. | **Регулятивные** *–* определяют наиболее эффективные способы достижения результата.  **Познавательные**  *–* умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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;  -признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;  - умеют излагать своё мнение, аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям; | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости |
| 19 |  | Стойка на лопатках | 1 | **Научатся:**  - 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 посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | **Регулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **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, умением пользоваться учебником;  . | Принятие и освоение социальной роли обучающегося  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 20 |  | Акробатические упражнения | 1 | **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;  -соблюдать требования техники безопасности. |
| 21 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | **Научатся:**  **-**измерять индивидуальные показатели развития основных физических 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 | **Регулятивные** *–* определяют наиболее эффективные способы достижения результата.  **Познавательные**  *–* умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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;  -признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;  - умеют излагать своё мнение, аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям; | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости |
| 22 |  | Упражнений акробатики у стены | 1 | **Научатся:** выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне и характеризовать признаки техничного исполнения;  *получат возможность научиться:* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности. | **Регулятивные** *–* оценивают свои достижения на уроке  **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** – овладеют способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение; | Формирование уважительного отношения к иному мнению  Принятие и освоение социальной роли обучающегося  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 23 |  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (тестирование) | 1 | **Научатся:**  -в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки;  -регулировать напряжённость 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. | **Регулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные** *–* овладеют способностьюоценивать 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; | 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 | 1 | **Научатся:**  **-**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. | **Регулятивные** *–* оценивают свои достижения на уроке.  **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; | 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 равновесия | 1 | **Научатся:**  -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 | **Регулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **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;  . | 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 | 1 | **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 объяснять ошибки и способы их устранения. | **Регулятивные**  *–* осуществляют пошаговый контроль своих действий;  -овладевают способностью понимать учебную задачу и стремятся ее выполнять  **Познавательные**  – овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств её осуществления;  -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;  -умеют излагать своё мнение, аргументировать свою точку зрения  и давать оценку событиям; | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях  Овладение начальными навыками адаптации |
| 27 |  | Упражнения акробатики | 1 | **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. | **Регулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **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, умением пользоваться учебником; | Принятие и освоение социальной роли обучающегося  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 |  | Лазание по гимнастической стенке | 1 | **Научатся** выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 29 |  | Подвижные игры c элементами спортивных игр | 1 | **Научатся:**организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;  *получат возможность научиться:* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности. | **Регулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **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, умением пользоваться учебником; | Принятие и освоение социальной роли обучающегося  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 30 |  | Упражнения в парах | 1 | **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 | **Регулятивные** *–* оценивают свои достижения на уроке.  **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; | 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 | 1 | **Научатся:** в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий у гимнастической стенки, находить ошибки и эффективно их исправлять.  *получать возможность научиться*: бережно обращаться с оборудованием и соблюдать правила техники безопасности | **Регулятивные –**овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные** *–* умеют оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;  **Коммуникативные**  *–* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог;  - овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником;  . | Принятие и освоение социальной роли обучающегося  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 32 |  | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | 1 | **Научатся:**в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий на гимнастической стенке, находить ошибки и эффективно их исправлять;  *получат возможность научиться:* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения. | **Регулятивные***–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные** *–* овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из жизни;  **Коммуникативные**  *–* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог;  -овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником; |
| 33 |  | Тестирование бега на 30 м с низкого старта (на время) | 1 | **Научатся:**в доступной форме объяснять правила выполнения 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, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения. | **Регулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.  **Познавательные** *–* овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из жизни;  **Коммуникативные**  **–** выражают готовность слушать собеседника и вести диалог;  - овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником; | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; Становление гуманистических ценностных ориентаций |
| 34 |  | Подъём туловища за 30 секунд (тестирование) | 1 | **Научатся:**  *-*измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств;  -регулировать физическую нагрузку во время занятий;  *получат возможность научиться:* бережно обращаться с оборудованием и инвентарём, соблюдать требования техники безопасности. | 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 | 1 | **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 инвентарём;  -соблюдать требования техники безопасности. | **Регулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные** *–* овладеют 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; | Принятие, 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 | 1 | **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 сверстникам при выполнении учебных заданий. | **Регулятивные –** определяют наиболее эффективные способы достижения результата.  **Познавательные**  *–* умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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;  - выражают готовность слушать собеседника и вести диалог;  - признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;  - умеют излагать своё мнение, аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям; | ***Р***азвитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости |
| 37 |  | Лазанье по канату | 1 | **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 инвентарём;  -соблюдать требования техники безопасности | **Регулятивные**  *–* осуществляют пошаговый контроль своих действий;  - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные**  *–* овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её 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;  -умеют излагать своё мнение, аргументировать свою точку зрения  и давать оценку событиям; | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;  Овладение начальными навыками адаптации |
| 38 |  | Вращение обруча | 1 | **Научатся***:* находить отличительные особенности в выполнении вращения обруча разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  *получат возможность научиться:*  *-*оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;  - бережно обращаться с оборудованием и инвентарём. | **Регулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные** *–* овладеют способностьюоценивать 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; | 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 | 1 | **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 инвентарём;  -соблюдать требования техники безопасности. | **Регулятивные** *–* оценивают свои достижения на уроке.  **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; | ***Ф***ормирование уважительного отношения к иному мнению  Принятие и освоение социальной роли обучающегося; Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 40  41 |  | Лазанье по канату и гимнастической стенке | 2 | **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 инвентарём; соблюдать требования техники безопасности. |
| 42 |  | Упражнения для развития равновесия и координации | 1 | **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 инвентарём | **Регулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремление ее выполнять.  **Познавательные** *–* овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;  **Коммуникативные**  *–* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог;  -овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником; | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 43 |  | Игровые упражнения | 1 | **Научатся:**  *-*самостоятельно подбирать физические упражнения с различной целевой направленностью, регулировать физическую нагрузку во время занятий;  -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений;  *получат возможность научиться:*  *-*организовывать и проводить со сверстниками игровые упражнения и подвижные игры;  -соблюдать требования техники безопасности | **Регулятивные**  **–** осуществляют пошаговый контроль своих действий;  -овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.  **Познавательные**  *–* овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств её 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;  -умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям; | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях  Овладение начальными навыками адаптации |
| 44 |  | Преодоление полосы препятствий | 1 | **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 инвентарём. | **Регулятивные –** оценивают свои достижения на уроке  **Познавательные**  *–* овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств её 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;  -умеют излагать своё мнение, аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям; | ***Ф***ормирование личностного смысла учения, эстетических потребностей, ценностей и чувств  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 45 |  | Упражнения в парах | 1 | **Научатся:**  -выполнять общеразвивающие упражнения различными способами и с различными предметами;  -находить отличительные особенности в выполнении физических упражнений разными учениками, выделять отличительные признаки;  *получат возможность научиться:* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения. | **Регулятивные** *–* определяют наиболее эффективные способы достижения результата  **Познавательные**  *–* умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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;  - признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;  - умеют излагать своё мнение, аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям; | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости |
| 46 |  | Выполнение сложного варианта полосы препятствий | 1 | **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 | **Регулятивные –** оценивают свои достижения на уроке.  **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; | Формирование уважительного отношения к иному мнению  Принятие и освоение социальной роли обучающегося; Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 47  48 |  | Прыжки с обручем и со скакалкой | 2 | **Научатся:**  **-в** доступной форме объяснять технику выполнения прыжков со скакалкой;  -анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  *получат возможность научиться:* находить отличительные особенности в выполнении физических упражнений разными учениками, выделять отличительные признаки | **Регулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные** *–* овладеют 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;  .  ; | 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 |  | Подвижные игры | 1 | **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. |
| 50 |  | Весёлые старты | 1 | **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;  -бережно обращаться с инвентарём | **Регулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.  **Познавательные** *–* овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни;  **Коммуникативные** *–* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником; | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 51  52 |  | Общеразвивающие упражнения с мячами | 2 | **Научатся***:*  -выполнять броски и ловлю малого мяча и объяснять технику их выполнения  ; -выполнять общеразвивающие упражнения разными способами и с различными предметами;  *получат возможность научиться:*  *-*взаимодействовать со сверстниками по правилам вэстафетах с мячом;  -соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём. | **Регулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные** *–* оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами;  **Коммуникативные** *–* овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение; |
| 53  54 |  | Броски и ловля мяча в парах | 2 | **Научатся:**  **-**в доступной форме объяснять технику выполнения бросков и ловли мяча в паре;  -анализировать и находить ошибки;  -эффективно их исправлять;  *получат возможность научиться:*  *-*оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  -доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения |  |
| 55  56 |  | Разновидности бросков мяча одной рукой | 2 | **Научатся:**  -в доступной форме объяснять технику выполнения бросков мяча одной рукой;  -анализировать и находить ошибки;  -эффективно их исправлять;  *получат возможность научиться:*  *-* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  -доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения | **Регулятивные –** оценивают свои достижения на уроке  **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, диалогической формой речи; | Формирование уважительного отношения к иному мнению;  Принятие и освоение социальной роли обучающегося; Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| 5758 |  | Упражнения с мячами у стены | 2 | **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 вэстафетах с мячом;  -соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём | **Регулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.  **Познавательные** *–* оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами;  **Коммуникативные** *–* овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение; | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 59  60  61-62 |  | Ведение мяча на месте и в движении  Броски мяча в кольцо способом «снизу» | 2  2 | **Научатся:**  -в доступной форме объяснять технику ведения мяча на месте и в продвижении;  -находить отличительные особенности в выполнении бросков мяча разными учениками;  *получат возможность научиться:*  *-*взаимодействовать со сверстниками по правилам вэстафетах с мячом;  - соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём.  **Научатся:**  **-**в доступной форме объяснять технику выполнения бросков мяча в кольцо;  -анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  *получат возможность научиться:*  *-*находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками;  -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. | **Регулятивны***е –* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять**Познавательные** *–* оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами;  **Коммуникативные** *–* овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение; |  |
| Принятие и освоение социальной роли обучающегося; Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 63-64 |  | Броски мяча способом «сверху» | 2 | **Научатся:**  **-**в доступной форме объяснять технику выполнения бросков и ловли мяча в паре;  -анализировать и находить ошибки; эффективно их исправлять;  *получат возможность научиться:*  *-*оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  -доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения |  |
| 65-66  67-68 |  | Броски мяча в кольцо разными способами  Броски мяча через сетку | 2  2 | **Научатся:**  -выполнять броски мячом в кольцо разными способами и объяснять технику их выполнения;  -выполнять общеразвивающие упражнения с различными предметами;  *получат возможность научиться:*  *-*взаимодействовать со сверстниками по правилам виграх с мячом;  -соблюдать требования техники безопасности в  спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём  **Научатся:**  -в доступной форме объяснять технику выполнения бросков мяча через сетку;  -анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  *получат возможность научиться:*  *-*оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  -доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения. | **Регулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные** *–* оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами;  **Коммуникативные** *–* овладеют умением вступать в речевое общение, диалогической формой речи; | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 69-70 |  | Броски набивного мяча | 2 | **Научатся:**  *-*в доступной форме объяснять технику выполнения бросков и ловли набивного мяча;  -анализировать и находить ошибки;  -эффективно их исправлять;  *получат возможность научиться:*  *-*оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  -доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения. | **Регулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.  **Познавательные***–* оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами;  **Коммуникативные**  *–* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог;  - овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение; | ***П***ринятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 71 |  | Броски набивногомяча (тестирование) | 1 | **Научатся:**  **-**в доступной форме объяснять технику выполнения бросков и ловли набивного мяча;  -анализировать и находить ошибки;  - особенности в выполнении бросков разными учениками;  *получат возможность научиться:*  *-*оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  -доброжелательно объяснять ошибки и находить отличительные способы их устранения. |
| 72 |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 | **Научатся:** выполнять броски малым мячом в цель и объяснять технику их выполнения;  *получат возможность научиться:*  *-*взаимодействовать со сверстниками по правилам вэстафетах с мячом;  -соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём. | ; |  |
| 73 |  | Перекаты в группировке, кувырок назад | 1 | **Научатся***:*  -выполнять кувырок назад и объяснять технику его выполнения;  -анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  *получат возможность научиться:*  *-*взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;  -соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём. | **Регулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  **Познавательные** *–* оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами;  **Коммуникативные –** овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение; | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 74 |  | Стойка на голове | 1 | **Научатся***:*  -выполнять и объяснять технику выполнения стойки на голове;  -анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  *получат возможность научиться:*  *-*взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;  -соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём. |
| 75 |  | Общеразвивающие упражнения в группах | 1 | **Научатся:** выполнять общеразвивающие упражнения в группе, разными способами вести подсчёт при их выполнении;  *получат возможность научиться:*  -находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками;  -соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками;  -бережно обращаться с инвентарём. |  |  |
| 76 |  | Стойка на руках у стены | 1 | **Научатся:**  -выполнять и объяснять технику выполнения стойки на руках;  -анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  *получат возможность научиться:*  *-*взаимодействовать со сверстниками по правилам вэстафетах с мячом;  - соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём. | **Регулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.  **Познавательные –**оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами;  **Коммуникативные –**овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение; | Освоение и принятие социальной роли обучающегося; Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 77 |  | Комбинации акробатических упражнений | 1 | **Научатся:**  -выполнять акробатические комбинации на высоком техничном уровне;  -характеризовать признаки техничного исполнения;  *получат возможность научиться:*  *-*взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения круговой тренировки; соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём. | **Регулятивные** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.  **Познавательные** *–* оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами;  **Коммуникативные** *–* овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение; | Принятие и освоение социальной роли обучающегося; Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| 78 |  | Упражнения в упоре на руках | 1 | **Научатся:**  -выполнять и объяснять технику выполнения упоров на руках;  -анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  *получат возможность научиться:*  *-*взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;  - соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём. |
| 79 |  | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | **Научатся***:*  -познавать индивидуальные развития  основных физических качеств;  -выполнять упражнения для развития прыгучести разными способами;  *получат возможность научиться:*  -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  - соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  - бережно обращаться с инвентарём |  |  |
| 80 |  | Повторение акробатических упражнений | 1 | **Научатся:**  **-**выполнять акробатические комбинации на высоком техничном уровне;  -характеризовать признаки техничного исполнения;  *получат возможность научиться:*  *-* выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки;  -соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём |
| 81 |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа | 1 | **Научатся:** познавать индивидуальные показатели развития основных физических качеств;  *получат возможность научиться:*  *-*находить отличительные особенности в выполнении подтягивания разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  -соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале |  |  |
| 82 |  | Акробатические упражнения для развития равновесия | 1 | **Научатся***:*  -находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  -выполнять акробатические упражнения разными способами;  *получат возможность научиться:*  *-*оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  - соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём |
| 83 |  | Упражнения с гантелями | 1 | **Научатся:**  -находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  - выполнять упражнения с гантелями разными способами;  *получат возможность научиться:*  *-*оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  - соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём |  |  |
| 84 |  | Тестирование наклона вперёд из положения стоя | 1 | **Научатся:**  -познавать индивидуальные показатели развития основных физических качеств;  - выполнять упражнения для развития гибкости разными способами;  *получат возможность научиться:*  -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  -соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём |
| 85 |  | Тестирование подъёма туловища из положения «лёжа на спине» за 30 секунд | 1 | **Научатся:** познавать индивидуальные показатели физического развития основных физических качеств;  *получат возможность научиться:* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий. | . |  |
| 86 |  | Игры и эстафеты с элементами акробатики | 1 | **Научатся:**  -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  -доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  *получат возможность научиться:*  *-*взаимодействовать со сверстниками по правилам вэстафетах; -соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём. |
| 87 |  | Развитие выносливости | 1 | **Научатся:**  **-** развивать выносливость разными способами и понимать значение этого качества для человека;  -находить отличительные особенности в выполнении бега и прыжков разными учениками;  *получат возможность научиться:*  *-*оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  -соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём |  |  |
| 88 |  | Развитие скоростных качеств | 1 | **Научатся:**  **-** выполнять технику низкого старта и стартовое ускорение;  -анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  *получат возможность научиться:*  *-* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  - соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём |
| 89 |  | Прыжок в длину с разбега | 1 | **Научатся:**  -находить отличительные особенности в выполнении прыжка в длину с разбега разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  -анализировать и находить ошибки;  *получат возможность научиться:*  *-*оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  -соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём |  |  |
| 90 |  | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | **Научатся:**  **-** в доступной форме объяснять технику выполнения прыжка через барьер;  -анализировать и находить ошибки,  эффективно их исправлять;  *получат возможность научиться:*  *-* находить отличительные особенности в выполнении прыжков в длину разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  - выполнять прыжки разными способами. |
| 91 |  | Бег на 30 метров | 1 | **Научатся:**  **-** находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  - выполнять упражнения разными способами;  *получат возможность научиться:*  *-*оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  - соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём |  |  |
| 92 |  | Тестирование бега на 30 метров | 1 | **Научатся:**  -измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств;  -анализировать и находить ошибки выполнения ходьбы и бега «змейкой», эффективно их исправлять;  *получат возможность научиться:*  *-*оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  -соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  - бережно обращаться с инвентарём |
| 93 |  | Метание малого мяча в цель и на дальность | 1 | **Научатся:** находить отличительные особенности в выполнении метания, производимого разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы, анализировать и находить ошибки;  *получат возможность научиться:*  *-*оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  - соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём |  |  |
| 94 |  | Тестирование метания малого мяча (мешочка) на дальность | 1 | **Научатся:**  **-** познавать индивидуальные показатели развития основных физических качеств;  -организовывать и самостоятельно проводить со сверстниками подвижные игры;  *получат возможность научиться:*  *-*оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  -соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём |
| 95 |  | Контроль пульса | 1 | **Научатся:**  -характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;  -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  *получат возможность научиться:*  *-*взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;  -соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём. |  |  |
| 96 |  | Тестирование челночного бега 3х10 метров 1 | 1 | **Научатся:**  -познавать индивидуальные показатели развития основных физических качеств;  -анализировать результаты тестирования;  *получат возможность научиться:*  *-* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  -соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём |
| 97 |  | Игра в пионербол | 1 | **Научатся***:*  *-* применять основные движения базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;  -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  *получат возможность научиться:*  *-*взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр;  -соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём. |  |  |
| 98 |  | Круговая тренировка | 1 | **Научатся:**  -применять основные движения базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;  -анализировать выполнение, находить ошибки и эффективно их исправлять;  *получат возможность научиться:*  *-* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;  -соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  -бережно обращаться с инвентарём |
| 99 |  | Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями | 1 | **Научатся:**  -выполнять двигательные навыки и умения разными способами;  -оказывать посильную помощь сверстникам  при выполнении учебных заданий;  -доброжелательно объяснять ошибки;  *получат возможность научиться:*  *-*взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр;  -соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале;  - бережно обращаться с инвентарём. |  |  |