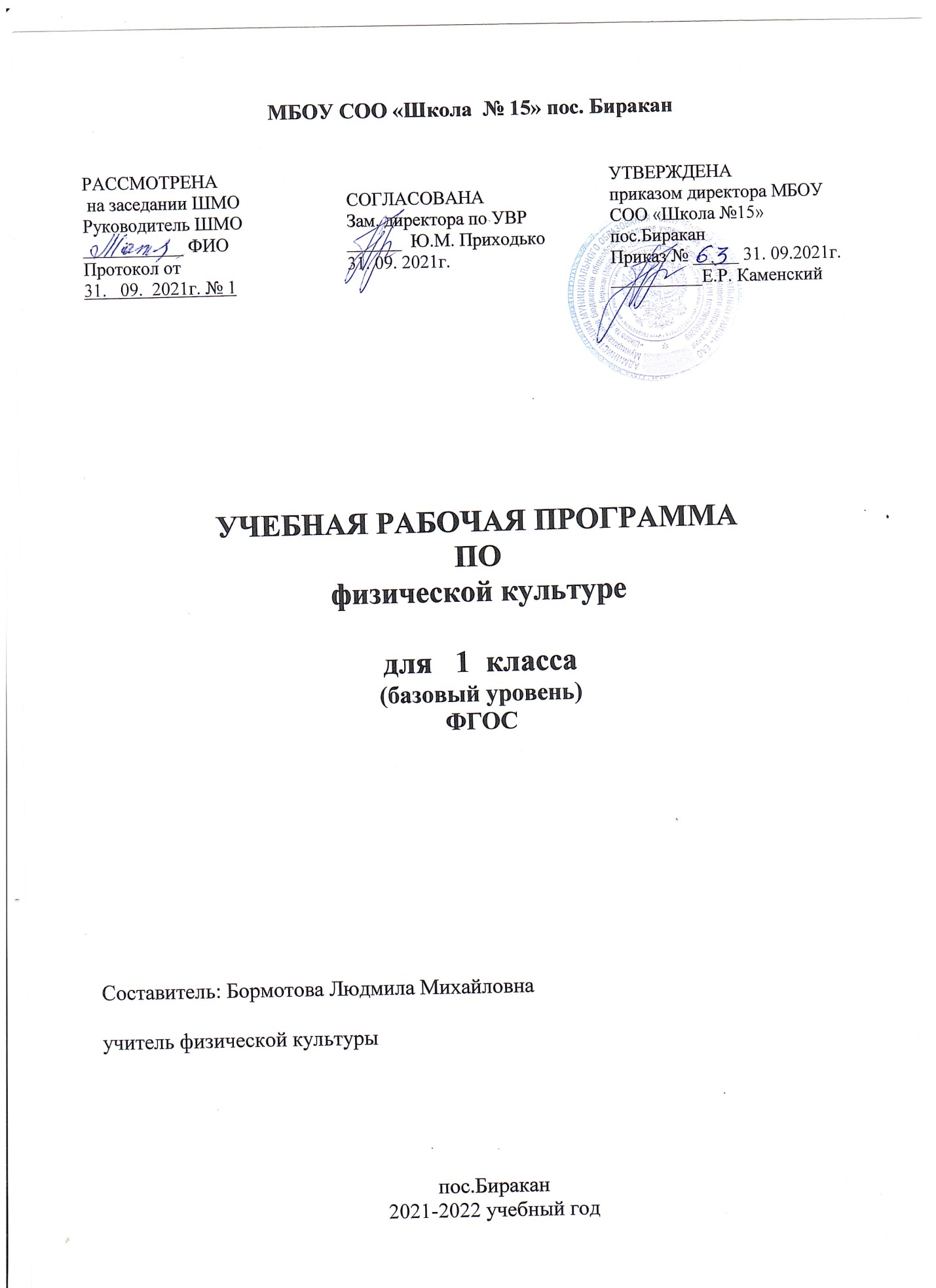
****

**Пояснительная записка**

**ФГОС 1 класс 66 часов**

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена в соответствии ФГОС ООО (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010г. № 1897); с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15); в соответствии с Примерной программой по учебным предметам.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный план МБОУ СОО «Школа №15» пос. Биракан образовательных учреждений РФ отводит 66 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе начального общего образования, из расчета 2 часа в неделю (33 недели).

**Планируемые результаты**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Содержание программы**

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Гимнастика с основами акробатики**

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

**Акробатические упражнения**: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком; из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «мост» из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; акробатические комбинации типа: «мост» из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Прикладные гимнастические упражнения**: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз.

**Легкая атлетика**

**Бег:** разминочный, беговые и прыжковые упражнения, бег с изменением направления движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

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

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

**Метание:** малого мяча в цель, на дальность способом «из-за головы» с места, с шага, с разбега.

**Подвижные игры**

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

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

**На материале спортивных игр.**

**Баскетбол**. Стойка игрока. Передвижения, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча, летящего низко, на средней высоте, высоко. Передача мяча двумя руками от груди. «Перестрелка», «Мяч капитану», «Нападают пятерки».

**Волейбол.** Стойка игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

**Учебно-тематический план (сетка часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | I  четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Всего за год |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| Гимнастика | 4 | 13 | 9 | - | 26 |
| Легкая атлетика | 7 | - | 7 | 12 | 26 |
| Подвижные игры | 7 | 1 | 2 | 4 | 14 |
| Развитие физических качеств | В процессе урока | | | | |
| **Всего** | **18** | **14** | **18** | **16** | **66** |

**Уровень подготовленности учащихся**

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

**Список учебной литературы для учителя:**

***Основной***

Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М.: Просвещение, 2012.

В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура 1-4. - М.: "Просвещение", 2013.

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для об­щеобразовательных учреждений РФ//Физкультура в школе-2006-№ 6.

*Дополнительный*

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003.

**Список учебной литературы для ученика:**

В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 1-4. - М.: "Просвещение", 2009

***Интернет-ресурсы:***

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - Режим доступа: <https://festival.1september.ru/articles/576894/>
2. Учительский портал – Режим доступа: <https://www.uchportal.ru/load//102-1-0-13511>
3. К-уроку.ру – Режим доступа: <https://www.k-yrok.ru/load/71-1-0-6958>

***Оборудование:***

1. Стенка гимнастическая (8 пролетов).
2. Мячи: баскетбольные, волейбольные, малые для метания, н/мячи.
3. Палки гимнастические, гантели.
4. Скакалки, обручи, кегли, гранаты для метания.
5. Стойки, планки для прыжков в высоту.
6. Гимнастические маты, конь, козел, гимнастическое бревно, канат.
7. Секундомер, рулетка, сетка волейбольная большая, аптечка.

**Физическая культура. Промежуточная аттестация. Практическая часть.**

**1 класс. Мальчики.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Балл** | **Бег 3 по 10 м (сек.)** | **Прыжок в длину с места (см)** | **Поднимание туловища за 30 сек. (раз)** |
| **1 класс** | 6  5  4  3  2 | 9.0 с  9.4 с  9.8 с  10.2 с  10.6 с | 160 см  145 см  130 см  120 см  100 см | 17 раз  15 раз  12 раз  10 раз  7 раз |

**1 класс. Девочки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Балл** | **Бег 3 по 10 м (сек.)** | **Прыжок в длину с места (см)** | **Поднимание туловища за 30 сек. (раз)** |
| **1 класс** | 6  5  4  3  2 | 9.2 с  9.5 с  10.0 с  10.4 с  11.1 с | 150 см  140 см  125 см  115 см  095 см | 10 раз  8 раз  6 раз  4 раз  2 раз |

Результат в сумме: 18-14 баллов – оценка «5»

13 – 9 баллов – оценка «4»

8 - 4 баллов – оценка «3»

3 и меньше – оценка «5»

**7. Поурочно-тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата урока | Тема урока | Тип урока | Вид  контроля | Средства наглядно-сти, инвен-тарь | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки учащихся | УУД, формируемые на уроке | Факт. |
| **I четверть. 18 часов.** | | | | | | | | | |
| 1 |  | **Правила поведения, т.б. на уроке , Экскурсия  в страну «Спортландия»**.  Подвижная игра «Займи свое место» | Вводный | Фронтальный опрос | Секундомер свисток | Правила поведения. Техника безопасности Шеренга. Колонна. | **Научится:** выполнять действия  по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью |  |
| 2 |  | Подвижные игры «Класс,смирно!»  «Займи свое место» | Комбинированный | Текущий | Секундомер, свисток. | Команды: «Смирно», «Равняйсь». Шеренга. Прыжок. Спортивная форма. Строевые упражнения | **Научится:** выполнять действия  по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь» | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение |  |
| 3 |  | Подвижные игры «Класс,смирно!»  «Займи свое место», «Товарищ командир» | Комбинированный | Текущий | Секундомер, свисток. | Повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну Колонна.  Скорость.  Игра | **Научится** выполнять организующие строевые команды и приемы | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач |  |
| 4 |  | Подвижные игры «Класс,смирно!»  «Займи свое место», «Товарищ командир» | Комбинированный | Текущий | Свисток, | Учить контролировать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях  в организме; выполнять бег прыжки | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба высоко поднимая колени,прыжки, бег); измерять показатели физического развития  (рост и массу тела).  **Освоит** технику движений рук  и ног в беге, в прыжках | **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 |  |
| 5 |  | Подвижные игры  «Попрыгунчики-воробушки», «Волк во рву», «Кто обгонит?» | Комбинированный | Текущий | Секундомер, свисток. | Учитьвыполнять легкоатлетические упражнения – прыжки на одной  и двух ногах, соблюдая правила безопасности,приземллятьтся на слегка согнутые ноги.  Смена ног во время прыжков | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения–прыжки,толкаться в прыжках вперед- вверх, 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 |  |
| 6 |  | Подвижные игры на развитие координации «Ловкие и меткие», «Разведчики и часовые» | Комбинированный | Текущий | Свисток | Координация и подвижная игра  Развивать координацию посредством подвижных игр | **Научится:** выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации | **Регулятивные:***планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |  |
| 7 |  | Ознакомление со способами пере-движения чело-века. Бег 300м. | Комбинированный | Текущий | Секундомер, свисток | Познакомить с различ-ными способами пере-движения: ходьба , бег, прыжки. Учить выпол-нять упражнения под за-данный ритм и темн. | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения технически правильно | **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 |  |
| 8 |  | Выявление уровня физической подготовленности обучаемых.  Тестирование двигательных качеств: бег 400 м, прыжки вверх на месте | Комбинированный | Текущий | Секундомер, свисток | Техника бега.  Положение рук и туловища в ходьбе  и беге | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения технически правильно | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **Коммуникативные:***договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.* |  |
| 9 |  | Обучение чувству ритма при выпол-нении бега. Выяв-ленение наиболее эффективного темпа бега. Бег 500м. | Комбинированный | Текущий | Секундомер, свисток. | **Цель:** учить правильной технике бега, чувству ритма. | **Научится:**выполнять легкоатлетические упражнения технически правильно. | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:***общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:***взаимодействие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию |  |
| 10 |  | Обучение прыж-ковымупражне-ниям. Бег 500м.  Подвижная игра «Зайцы в огороде» | Комбинированный | Текущий | Свисток. | Учить соблюдать правила безопасности во время приземления. | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться в прыжках. | **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 |  |
| 11 |  | Ознакомление со строевымикоман-дамии прыжками в длину с места. | Комбинированный | Текущий | Свисток. | **Цель:** учить прыжку и  правильному призем-лению , соблюдая технику безопасности | **Научится**:выполнятьстроевые команды; правильно принимать положение перед прыжком  и после приземления | **Регулятивные** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.  **Коммуникативные:***взаимодействие* – вести устный диалог по технике прыжка |  |
| 12 |  | Обучение коман-дам перестроениям и прыжкам в длину с места. | Комбинированный | Текущий | Свисток | **Цель:** учить выполнять команды и перестрое-ния, праваильновыпол-нятьпржки в длину. | **Научится:**выполнять перестроения и прыжки в длину с места. | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания |  |
| 13 |  | Совершенствова-ние команд и пере-строений, ознако-мить с многоско-ком. | Комбинированный | Текущий | Свисток. | Перестроения. Учить выполнять многоскок. | **Научится:** выполнять упражнения по образцу учителя и лучших учеников. | **Регулятивные:**оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.  **Познавательные:***общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия |  |
| 14 |  | Обучение много-скоку, ознакомить с челночным бегом. | Комбинированный | Текущий | Свисток. | **Цель:** учить правильной технике бега; учить бегу с изменением направления движения. | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать учебные задачи вместе  с учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль |  |
| 15 |  | Обучение многоскоку, челночному бегу. | Комбинированный | Текущий | Секундомер, свисток. | Учить выполнять легко-атлетические упражне-ния- многоскок,челноч-ный бег. | **Научится** понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы  и обращаться за помощью |  |
| 16 |  | Обучение многоскоку, челночному бегу. | Комбинированный | Текущий | Свисток, скакалка,  мячи | **Цель:**учить выполнять прыжки через скакалку; выполнять броски и лов-лю мяча в парах. | **Научится**выполнять прыжки через скакалку, выполнять броски и ловлю мяча в парах; соблюдать правило безопасности. | **Регулятивные:***целеполагание* –планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения  поставленных задач.  **Коммуникативные:** – проявлять активность во взаимодействии для решения задач |  |
| 17 |  | Обучение прыжкам через длинную скакалку и упражнениям с мячом. | Комбинированный | Текущий | Свисток,  скакалка,  мячи. | Учить правильной технике броска и ловли;  Соблюдать правила безопасности. | **Научится**приземляться смягчая прыжок; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | **Регулятивные:***целеполагание* – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  **Познавательные:***общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:***управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль |  |
| 18 |  | Итоги I четверти,  подвижные игры. | Комбинированный | Текущий | Свисток | Учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | **Научится**организовывать и проводить подвижные игры. | **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 |  |
| **II четверть** | | | | | | | | | |
| 19 |  | **Техника безопасности на уроках гимнастики**  Обучение расчету, перестроению, прыжкам на скакалке. | Комбинированный | Текущий | Свисток,  скакалки | Учить расчету, перестроению, вращению скакалки. | **Научится:**расчету попорядку;  перестроению в2,4 шеренги, вращению скакалки; соблюдать правила  поведения во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:***осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:***общеучебные* – применять правила и пользоваться инструкциями.  **Коммуникативные:***управление коммуникацией* – осуществлять взаимныйконтроль |  |
| 20 |  | Обучение правилам  выполнения лазанья по наклонной ска-мейке,упражнениям в равновесиии, рас-чету, прыжкам на скакалке. | Комбинированный | Текущий | Свисток,  скакалки,  скамейка,  гимнасти-ческая стенка | **Цель:**учить выполнять лазанье, развивать координацию,ловкость | **Научится:**выполнятьупражне-ниядляразвитияловкости и координации | **Регулятивные:***планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:***взаимодействие-* слушать собеседника, формулировать свои затруднения |  |
| 21 |  | Обучение лазанью,  равновесию,прыж-кам на скакалке. | Комбинированный | Текущий | Свисток,  скакалки,  скамейка,  гимнасти-ческая стенка | **Цель:**учить выполнять лазанье различными способами, развивать координационные спо-собности, ловкость,соб-людать правила безопас-ности при приземлении. | **Научится:** выполнять упраж-  нениядля развитияловкости и координации, выполнять упражнения по образцу учителя. | **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, слушать собеседника |  |
| 22 |  | Совершенствование  навыков лазанья, упражнений в рав-новесии и прыжках на скакалке. | Комбинированный | Текущий | Свисток,  скакалки,  скамейка,  гимнасти-ческая стенка | **Цель:**развивать коорди-национные способности,  ловкость и внимание в прыжках на скакалке. | **Научится** упражнениям для развития ловкости и координации, приземляться смягчая прыжок. | **Регулятивные:***целеполагание* –планировать свои действия в соответствии с пос-тавленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:***общеучебные* –ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения |  |
| 23 |  | Контроль за разви-тием двигательных  качеств:упражне-ния в лазанье, в  равновесии и прыжках на скакалке. | Учет-ный | Оценка  техники  лазанья,  упр-ий в  равнове-сии | Скакалки,  скамейка,  гимнасти-ческая стенка | **Цель:** знать как пра-вильно выполнять уп-ражнения в лазанье и равновесии. | **Научится:**. выполнять упраж-  нения для развития ловкости и координации. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль- оценивать правильностьвыполнения действия; адекватно восприниматьоценку учителя,товарищей.***Познавательные:***общеучебные* –использовать общие приемы решения постав-ленных задач.  **Коммуникативные:**допускать возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с их собственной. |  |
| 24 |  | Обучениегруп-пировкам, перека-там в группировке | Комбинированный | Текущий | Гимнасти-ческие маты | **Цель:** учить выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя. | **Научится:** выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение. | **Регулятивные:***планирование* – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника |  |
| 25 |  | Обучение груп-пировкам, перека-там в группировке | Комбинированный | Текущий | Гимнасти-ческие маты | **Цель:** учить выполнять плотную группировку и перекаты в группировке. | **Научится:**выполнять акробатические упражнения. | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* –оценивать правильность выполнения действия.  **Познавательные:***общеучебные* –контролировать процесс и результат действия.  **Коммуникативные:***взаимодействие* – использовать речь для регуляции своего действия. |  |
| 26 |  | Контроль за разви-тием двигательных  качеств: груп-пировка, перекаты в группировке | Учет-ный | Оценка  техники  выполне-  ниягруп-пировки, перекатов в груп-ке. | Гимнасти-ческие маты | **Цель:** знать как пра-вильно выполнять уп-ражнения вгруппиров-ке, перекатах в группировке. | **Научится:**выполнять упраж-  нения для развития гибкости и координации. | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – оценивать правильность выполнения упражнений.  **Познавательные:***общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:**допускать возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с их собственной. |  |
| 27 |  | Ознакомить с кувырком вперед | Комбинированный | Текущий | Гимнасти-ческие маты | **Цель:** знать как пра-вильно выполнять кувырок вперед, развивать координа-ционные способности. | **Научится:**выполнять акробатические упражнения | **Регулятивные:***коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения  в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата.  **Познавательные:***общеучебные* – контролировать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения |  |
| 28 |  | Обучение кувыр-кам вперед и стойке на лопат-ках согнув ноги. | Комбинированный | Текущий | Гимнасти-ческие маты | **Цель:** учить выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя. | **Научится:** творчески подходить  к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. | **Регулятивные:***коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  **Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть  и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.  **Коммуникативные:***взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию; *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения |  |
| 29 |  | Обучение кувыр-кам вперед и стойке на лопатках согнув ноги | Комбинированный | Текущий | Гимнасти-ческие маты | **Цель:** закрепить навыки в упражнениях акробатики. | **Научится:** творчески подхо-дить к выполнению гимнасти-ческих упражнений и выпол-нять эстетически красиво гимнастические упражнения. | **Регулятивные:***коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.**Познавательные***общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:***взаимодействие-*– использовать речь для регуляции своего действия. |  |
| 30 |  | Ознакомить с висами. | Комбинированный | Текущий | Гимнасти-ческая стенка. | **Цель:**учитьвыполнять вис на гимнастической стенке и прямому хвату в висе. | **Научится:**выполнять упражнения для развития силы | **Регулятивные:***планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:***общеучебные* – контролировать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:***взаимодействие* – использовать речь для регуляции своего действия. |  |
| 31 |  | Обучение висам | Комбинированный | Текущий | Гимнасти-ческая стенка, перекла-дина | **Цель:**учить выполнять упражнения со страхов-кой; правильному положению виса углом. | **Научится:** выполнять упражнения на развитие физических качеств-силы и ук-репления мышц брюшного пресса. | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – оценивать правильность выполнения упражнений.  **Познавательные***общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия |  |
| 32 |  | ИтогиIIчетвер-ти. Подвижные игры . | Комбинированный | Текущий | Свисток, конусы | **Цель:** развиватьсилу, координационные спо-собности, ловкость посредством подвижных игр. | **Научится:** выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры. | **Регулятивные:***планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |  |
| **IIIчетверть** | | | | | | | | | |
| 33 |  | **Техника безопасности на уроках легкой атлетики** Ознакомить с прыжком в высоту с разбега. | Комбинированный | Текущий | Гимнасти-ческие скамейки, маты | **Цель:**учить выносу бедра маховой ноги при отталкивании | **Научится:** выполнять прыжки в высоту на препятствия с трех шагов разбега по разметке толчком одной с приземлением на маховую ногу. | **Регулятивные:**. *планирование* – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные: :***взаимодействие* – использовать речь для регуляции своего действия. |  |
| 34 |  | Обучение прыж-кам в высоту с разбега. | Комбинированный | Текущий | Гимнасти-ческие скамейки, маты | **Цель:**учитьотталкива-нию и приземлению на обе ноги. | **Научится:**отталкиванию одной ногой и мягкому приземлению на обе ноги, без потери равновесия. | **Регулятивные:***планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:**.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |  |
| 35 |  | Обучение прыж-кам в высоту с разбега. | Комбинированный | Текущий | Гимнасти-ческие скамейки, маты | **Цель:**учитьотталкива-нию и приземлению на обе ноги. | **Научится:**отталкиванию одной ногой и мягкому приземлению на обе ноги, без потери равновесия. | **Регулятивные:***планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |  |
| 36 |  | Обучение прыж-кам в высоту с разбега. | Комбинированный | Текущий | Гимнасти-ческие скамейки, маты | **Цель:**оценить мягкое приземление на обе ноги без потери равновесия. | **Научится:**творчески подхо-дить к выполнению упражне-ний и добиваться достижения успешного конечного результата. | **Регулятивные:**. *контроль и самоконтроль* – оценивать правильность выполнения упражнений.  **Познавательные:**.*общеучебные* – контролировать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *взаимодействие* – использовать речь для регуляции своего действия. |  |
| 37 |  | Ознакомить с ме-танием малого мяча в цель. | Комбинированный | Текущий | Малые мячи | **Цель**учитьправиль-ному И.П. при метании. | **Научится:** правильно прини-мать И.П. при метании правой рукой впереди левая нога и наоборот. | **Регулятивные:***коррекция –* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Познавательные:***общеучебные* – контролировать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения |  |
| 38 |  | Обучение ме-танию малого мяча в цель. | Комбинированный | Текущий | Малые мячи | **Цель:**учить правильной технике броска мяча одной рукой. | **Научится:** правильному замаху, во время броска кисть руки с мячом должна прохо-дить высоко над плечом. | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные:***общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:***взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания |  |
| 39 |  | Обучение ме-танию малого мяча в цель. | Комбинированный | Текущий | Малые мячи | **Цель:**учить правильной постановке руки при метании мяча в цель. | **Научится:**правильному замаху, во время броска кисть руки с мячом должна прохо-дить высоко над плечом. | **Регулятивные:***планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |  |
| 40 |  | |  | | --- | | Обучение ме-танию малого мяча в цель. | | Комбинированный | Текущий | Малые мячи | Как выполнять метание малого мяча в цель?  **Цель:**учить правильно выполнять движение рукой при броске малого мяча в цель. | **Научится:**метать мяч в цель с правильной постановкой руки. | **Регулятивные:***прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:***знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение |  |
| 41 |  | Обучение многоскоку. | Комбинированный | Текущий | Конусы | **Цель:**учить правильно выполнять отталкивание в прыжках «с кочки на кочку» | **Научится**: правильно прыгать «с кочки на кочку» по разметке | **Регулятивные:***коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения  в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата.  **Познавательные:***общеучебные* –контролировать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения |  |
| 42 |  | Обучение много-скоку. Ознакомить прыжкам через ко-роткую скакалку. | Комбинированный | Текущий | Скакалки | **Цель:**учить правильно выполнять отталкивание в прыжках «с кочки на кочку», вращение ска-калки кистью руки. | **Научится:** выполнять вращение скакалки, и прыжку с ноги на ногу. | **Регулятивные:***осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.  **Познавательные:***общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия |  |
| 43 |  | Обучение многоскоку и прыжкам через короткую скакалку. | Комбинированный | Текущий | Скакалки | **Цель:**учить сочетать вращение скакалки с подскоком | **Научится:** вращать скакалку круговыми движениями кистей. | **Регулятивные:***планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |  |
| 44 |  | Обучение многоскоку и прыжкам через короткую скакалку. | Комбинированный | Текущий | Скакалки | **Цель:**учить выполнять прыжки со скакалкой, соблюдая правила безо-пасности при призем-лении, многоскок – при отталкивании выпрям-лять толчковую ногу. | **Научится:**приземляться смягчая прыжок. | **Регулятивные:***прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:***знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение |  |
| 45 |  | Обучение многоскоку и прыжкам через короткую скакалку. | Комбинированный | Текущий | Скакалки | **Цель:**учить выполнять многоскок и прыжки со скокалкой. | **Научится:** выполнять прыжки со скакалкой | **Регулятивные:***прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **Познавательные:***информационные* – анализ информации.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности |  |
| 46 |  | Обучение многоскоку и прыжкам через короткую скакалку. | Комбинированный | Текущий | Свисток. | Что такое челночный бег?  **Цель:**учить правильной техники бега. | **Научится:** выполнять легкоат-летические упражнения | **Регулятивные:***планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |  |
| 47 |  | Обучение чел-ночмому бегу 3Х10м | Комбинированный | Текущий | Свисток. | **Цель:**создать представ-ление о высоком старте | **Научится::** выполнять легко-атлетические упражнения | **Регулятивные:***планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |  |
| 48 |  | Обучение чел-ночмому бегу 3Х10м | Комбинированный | Текущий | Свисток. | **Цель:**учить бегу с изменением направле-ния движения | **Научится:**выполнять команды высокого старта | **Регулятивные:***планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |  |
| 49 |  | Обучение чел-ночмому бегу 3Х10м | Комбинированный | Текущий | Свисток. | **Цель:**учить бегу с изменением направле-ния движения | **Научится:** выполнять легкоат-летические упражнения (челночный бег) | **Регулятивные:***планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |  |
| 50 |  | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств | Комбинированный | Текущий | Мяч | Скоростно-силовые качества и подвижная игра. Развиватьскоростно-силовые качества посредством подвижных игр | **Научится:** выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития скоростно-силовых качеств | **Регулятивные:***планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:***знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии |  |
| **IVчетверть** | | | | | | | | | |
| 51 |  | **Техника безопасности  и правила  поведения** Обучение многоскоку | Вводный | Фронтальный опрос | Свисток | Поведение. Безопасность.  Правила | **Научится** выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой | **Регулятивные:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.  **Познавательные:***общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог |  |
| 52 |  | Обучение многоскоку | Текущий | Фронтальный опрос | Свисток | **Цель:**учить прыжку в шаге | **Научится**: выполнять легкоат-летические упражнения | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов.  **Коммуникативные:***взаимодействие* – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью |  |
| 53 |  | Обучение многоскоку | Комбинированный | Текущий | Свисток | **Цель:**учить прыжку в шаге | **Научится:**выполнять легкоат-летические упражнения | **Регулятивные:***коррекция –* адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:***управление коммуникацией* – оценивать собственное поведение и поведение окружающих |  |
| 54 |  | Высокий старт, метание малого мяча в цель. | Комбинированный | Текущий | Свисток  теннисные мячи | **Цель**учитьвыполнять команды высокого старта, правильному держанию мяча | **Научится:**выполнять легкоат-летические упражнения | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную  задачу.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять познавательную цель.  **Коммуникативные:***взаимодействие* – вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение |  |
| 55 |  | Высокий старт, метание малого мяча в цель | Комбинированный | Текущий | Свисток, теннисные мячи | **Цель:**учить выполнять команды высокого стар-та, бросковому движе-нию из-за головы с места | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча  с правильной постановкой руки | **Регулятивные:***коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  **Познавательные:***общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог |  |
| 56 |  | Высокий старт, метание малого мяча в цель | Комбинированный | Текущий | Свисток, теннисные мячи | **Цель:**учитьправиль-ному держанию мяча, выполнять бросковому движению из-за головы с места | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча  с правильной постановкой руки | **Регулятивные:***осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия |  |
| 57 |  | Прыжок в длину с места | Комбинированный | Текущий | Свисток, | **Цель:**учить выполнять легкоатлетическое упражнение –прыжок в длину с места | **Научится:**технике движения рук и ног в прыжках | **Регулятивные:***прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:***знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение |  |
| 58 |  | Прыжок в длину с места | Комбинированный | Учетный | Свисток, | **Цель:**учить соблюдать правила безопасности во время приземления. | **Научится:**выполнять легкоатлетические упражнения | **Регулятивные:***целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  **Познавательные:***информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:***взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения |  |
| 59 |  | Бег по прямой | Комбинированный | Учетный | Свисток, | **Цель:**учить бегу на передней части стопы по «узкому коридору» в медленном, среднем темпе | **Научится:** выполнять бег по прямой с постановкой ноги с носка | **Регулятивные:***целеполагание* – формировать и удерживать учебную задачу; *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **Познавательные:***общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:***взаимодействие* – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог |  |
| 60 |  | Бег по прямой, бег 500м | Комбинированный | Учетный | Секундо-мер | Техника бега.  Положение рук и туловища в ходьбе  и беге | **Научится**: выполнять легкоатлетические упражнения | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать учебную задачу; *планирование* – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* – подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия |  |
| 61 |  | Бег по прямой, кроссовая подготовка | Комбинированный | Текущий | Секундо-мер | **Цель:** учить правильной технике бега, чувству ритма. | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать познавательную задачу  в практическую.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:***взаимодействие* – строить понятные для партнера высказывания |  |
| 62 |  | Бег по прямой,  кроссовая подготовка | Комбинированный | Текущий | Секундо-мер | **Цель:** учить правильной технике бега, чувству ритма. | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражне-ния,равномерно распределятьсвои силы во время бега | **Регулятивные:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию |  |
| 63 |  | Подвижные игры  «Товарищ командир»  «Светофор»  «Конники-спортсмены» | Комбинированный | Текущий | Свисток | Учить контролировать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях  в организме; выполнять бег прыжки | **Научится::** выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба высоко поднимая колени,прыжки, бег); ).  **Освоит** технику движений рук  и ног в беге, в прыжках | **Регулятивные:***планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.  **Познавательные:***общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач |  |
| 64 |  | Круговые эстафеты до 20 м | Комбинированный | Текущий | Свисток | Вираж. Передача эстафеты | **Научится:** выполнять игровые  действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости | **Регулятивные:***планирование* – составлять план и последовательность действий, *контроль* – использовать установленные правила в контроле способа решений.  **Познавательные:***общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов  решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения |  |
| 65 |  | Совершенствование игр: «День и ночь», «Займи свое место» | Комбинированный | Текущий | Свисток,скакалки, мячи | Закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств | **Научится** называть игры и формулировать их правила | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* – осуществлять пошаговый  и итоговый результаты.  **Познавательные:***общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* – предлагать помощь в сотрудничестве; *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение |  |
| 66 |  | Эстафеты  и подвижные игры | Комбинированный | Текущий | Свисток,  скакалки, мячи | Пройденные названия качеств и подвижных игр | **Научится:** организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Регулятивные:***целеполагание* – преобразовывать практическую задачу  в познавательную.  **Познавательные:***общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:***планирование учебного сотрудничества* – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия |  |