

**Основное содержание учебного предмета**

*Знания о физической культуре.*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры**. История развития физической культуры

и первых соревнований. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на

физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

*Способы физической деятельности.*

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

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение

подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

*Физическое совершенствование*.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** *Организующие команды и приемы*. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения*: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры**. *На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики*: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:* футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» разработаны в соответствии с особенностями структуры и содержания данного курса.

**Личностные результаты:**

*У обучающегося будут сформированы:*

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

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

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

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

**Метапредметные результаты:**

*Обучающийся научится:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Предметные результаты:**

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,

-организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика

еѐ роли и значения в жизнедеятельности человека;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья,

-физического развития и физической подготовки человека;

-измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие

основных физических качеств;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при

выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение

при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов

соревнований, осуществление их объективного судейства;

-бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение

требований техники безопасности к местам проведения;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр

и соревнований;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | | |
| **Предметные**  **результаты** | **УУД** | **Личностные результаты** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1 |  | Урок познавательная минутка. Безопасное поведение на уроках | **Научатся:** ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма | *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 по-  ставленных 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 |  | Урок-путешествие. Перекаты и группировка | **Научатся:** держать группировку; выполнять упражнения на матах (перекаты вправо-влево), разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»; соблюдать правила взаимодействия с игроками | *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 |  | Спортивный калейдоскоп. Техника бега на 30 м с высокого старта на время | **Научатся:** выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; играть в подвижную игру «Салки с домом»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе) | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с постав-  ленной 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 |  | Урок-игра. Челночный бег 3 10 м  на время | **Научатся:** выполнять усложненный вариант беговой разминки, движения под чтение специальных стихотворений; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | *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 |  | Спортивный марафон. Перекаты и группировка | **Научатся:** держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле» | *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 |  | Урок-игра. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки | **Научатся: о**риентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | *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 |
| 7 |  | Урок-викторина «Техника метания мяча (мешочка) на дальность» | **Знают,** как возникла физическая культура в Древнем мире.  **Научатся** выполнять разминку в движении, метание мешочка (мяча) на дальность, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру «Жмурки»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные: целеполагание —* формулировать учебные задачи вместе  с учителем; *коррекция —* вносить изменения в план действия.  *Познавательные:* *общеучебные —* определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать  проблемы.  *Коммуникативные:* *планирование*  *учебного сотрудничества —* задавать  вопросы; *управление коммуникацией —*  координировать и принимать различные  позиции во взаимодействии | *Смыслообразование* — мотивация учебной деятельности (учебно-  познавательная) |
| 8 |  | Спортивный марафон «Усложненные перекаты» | **Научатся:** выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота | *Регулятивные:**планирование -* выполнять действия в соответствии с постав-  ленной задачей и условиями ее реализации.  *Познавательные:**знаково-символические -* использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество —* ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника | *Смыслообразование* — мотивация учебной деятельности (учебно-  познавательная) |
| 9 |  | Урок-викторина «Ритм и темп. Виды ритма и темпа» | **Научатся:** понимать отличия разных способов передвижения; ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм»; метать мешочек (мяч) на дальность; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди» | *Регулятивные:* *целеполагание* — преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные* — осознанно строить сообщения в устной  форме.  *Коммуникативные:* *взаимодействие —*  задавать вопросы, формулировать свою  позицию | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать  нормам здоровье-  сберегающего по-  ведения |
| 10 |  | Спортивный калейдоскоп. Режим дня и личная гигиена человека | **Научатся:** ориентироваться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в подвижную игру «Два Мороза» | *Регулятивные:* *целеполагание* — преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные* — осознанно строить сообщения в устной  форме.  *Коммуникативные:* *взаимодействие —*  задавать вопросы, формулировать свою  позицию | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать  нормам здоровье-  сберегающего по-  ведения |
| 11 |  | Спортивный калейдоскоп «Усложненные перекаты» | **Научатся:** выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота; | *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 | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 12 |  | Спортивный калейдоскоп. Прыжки и их разновидности | **Научатся:** подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; играть в подвижную игру «Два Мороза»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *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 |
| 13 |  | Режим дня и личная гигиена человека и образ жизни | **Научатся:** ориентироваться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в подвижную игру «Два Мороза» | *Регулятивные:**целеполагание - удер*живать учебную задачу; *осуществление*  *учебных действий* — использовать речь  для регуляции своего действия; *коррекция -* вносить изменения в способ  действия.  *Познавательные:**общеучебные -* ориентироваться в разнообразии способов  решения задач.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - проявлять активность  во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация -*уважительное отношение к чужому мнению.  *Самоопределение —*  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни |
| 14 |  | Кувырок вперед | **Научатся:** выполнять упражнения с массажными мячами, кувырок вперед; проходить круговую тренировку; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**целеполагание - удер*живать учебную задачу; *осуществление*  *учебных действий* — использовать речь  для регуляции своего действия; *коррекция -* вносить изменения в способ  действия.  *Познавательные:**общеучебные -* ориентироваться в разнообразии способов  решения задач.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - проявлять активность  во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация -*уважительное отношение к чужому мнению.  *Самоопределение —*  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни |
| 15 |  | Броски малого мяча в горизонтальную цель | **Научатся:** выполнять броски мяча в горизонтальную цель, разминку с малыми мячами; играть в подвижную игру «Охотник и зайцы»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Регулятивные:** *коррекция* - вносить  коррективы в выполнение правильных  действий упражнений; сличать способ  действия с заданным эталоном.  **Познавательные:** *общеучебные -* ста-  вить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество -* обращаться за помощью;  *взаимодействие -* строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация —*  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость |
| 16 |  | Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры. | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |
| 17 |  | Кувырок вперед | **Научатся:** выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка» | *Регулятивные:* *целеполагание* — удерживать познавательную задачу и при-  менять установленные правила.  *Познавательные:* *общеучебные -*  контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  *Коммуникативные:* *управление коммуникацией -* осуществлять взаимный  контроль | *Нравственно-этическая ориентация —*  умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |
| 18 |  | Прыжок в длину с места | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость | *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; ста-  вить вопросы, вести устный диалог | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие и своей ответственности  за выполнение  долга |
| 19 |  | Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Тестирование на время | **Научатся:** выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; играть в подвижную игру «Совушка» | *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 | *Самоопределение —*  внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическая культура |
| 20 |  | Стойка на лопатках. «Мост» | **Научатся:** ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  *Познавательные:* общеучебные -  контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  *Коммуникативные:* управление коммуникацией - осуществлять взаимный  контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |
| 21 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя | **Научатся:** выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *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 | *Самоопределение -*  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни |
| 22 |  | Урок калейдоскоп. «Утренняя зарядка. Стойка на лопатках» | **Научатся:** ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  *Познавательные:* общеучебные -  контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  *Коммуникативные:* управление коммуникацией - осуществлять взаимный  контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |
| 23 |  | Стойка на лопатках. «Мост» | **Научатся:** ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  *Познавательные:* общеучебные -  контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  *Коммуникативные:* управление коммуникацией - осуществлять взаимный  контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |
| 24 |  | Физкультминутки, их значение в жизни человека | **Научатся:** ориентироваться в понятии «физкультминутка»; маршировать под стихотворения; выполнять физкультминутку; играть в игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* *целеполагание* — преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные* — осознанно строить сообщения в устной  форме.  *Коммуникативные:* *взаимодействие —*  задавать вопросы, формулировать свою  позицию | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 25 |  | ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине | **Научатся:** выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* *целеполагание* — преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные* — осознанно строить сообщения в устной  форме.  *Коммуникативные:* *взаимодействие —*  задавать вопросы, формулировать свою  позицию | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 26 |  | Лазание по гимнастической стенке | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее  реализации.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |
| 27 |  | Подвижные игры | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |
| 28 |  | Урок веселый стих «Выполнение упражнений под музыку и стихи. | **Научатся:** выполнять упражнения, в том числе с мячом, под стихотворное сопровождение; выполнять физкультминутку | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий* - использовать речь для регуляции своего действия.  *Познавательные:**общеучебные -* при-  менять правила и пользоваться инструкциями.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение -*  проявляют положительное отношение к школе,  к занятиям физической культурой |
| 29 |  | Лазание по гимнастической стенке | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее  реализации.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |
| 30 |  | Строевые упражнения | **Научатся:** выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву» | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий* - использовать речь для регуляции своего действия.  *Познавательные:**общеучебные -* при-  менять правила и пользоваться инструкциями.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение -*  проявляют положительное отношение к школе,  к занятиям физической культурой |
| 31 |  | Урок познавательная гимнастика | **Научатся:** ориентироваться в понятии *гимнастика*; характеризовать роль и значение гимнастики в жизни человека; играть в подвижную игру «Волк во рву»; отбирать и выполнять комплексы упражнений для гимнастики в соответствии с изученными правилами | *Регулятивные:* *целеполагание —* формулировать и удерживать учебную за-  дачу.  *Познавательные:* *общеучебные —*  использовать общие приемы решения  задач.  *Коммуникативные:* *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы и обращаться за помощью | *Смыслообразование* — адекватная  мотивация учебной  деятельности (социальная, учебно-познавательная,  внешняя) |
| 32 |  | Упражнения на кольцах | **Научатся:** выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки | *Регулятивные:* *целеполагание —* преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные* — использовать общие приемы решения по-  ставленных задач.  *Коммуникативные:* *инициативное сотрудничество —* ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* - самооценка  на основе критериев успешной деятельности |
| 33 |  | Кувырок вперед | **Научатся:** выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка» | *Регулятивные:* *целеполагание* — удерживать познавательную задачу и при-  менять установленные правила.  *Познавательные:* *общеучебные -*  контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  *Коммуникативные:* *управление коммуникацией -* осуществлять взаимный  контроль | *Нравственно-этическая ориентация —*  умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |
| 34 |  | ОРУ Лазание по гимнастическому канату | **Научатся:** организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату. | *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 | *Самоопределение —*  готовность и способность к саморазвитию |
| 35 |  | Упражнения на кольцах | **Научатся:** выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки | *Регулятивные:* *целеполагание —* преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные* — использовать общие приемы решения по-  ставленных задач.  *Коммуникативные:* *инициативное сотрудничество —* ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* - самооценка  на основе критериев успешной деятельности |
| 36 |  | ОРУ. Подвижные игры «Лазание по гимнастической стенке» | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее  реализации.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |
| 37 |  | Лазание по гимнастической стенке | **Научатся:** выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши» | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее  реализации.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |
| 38 |  | Лазание по гимнастической стенке | **Научатся:** выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши» | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее  реализации.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |
| 39 |  | Урок быстрые ножки «Ходьба по канату босыми ногами» | **Научатся:** организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату. | *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 | *Самоопределение —*  готовность и способность к саморазвитию |
| 40 |  | Подвижные игры | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |
| 41 |  | Лазание по гимнастической стенке | **Научатся:** выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Ловля обезьян» (второй вариант) | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее  реализации.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |
| 42 |  | ОРУ. Мы растем вверх | **Научатся:** выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву» | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий* - использовать речь для регуляции своего действия.  *Познавательные:**общеучебные -* при-  менять правила и пользоваться инструкциями.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение -*  проявляют положительное отношение к школе,  к занятиям физической культурой |
| 43 |  | Преодоление полосы препятствий | **Научатся:** преодолевать полосу препятствий,выполнять упражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |
| 44 |  | Лазание по гимнастической стенке | **Научатся:** выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее  реализации.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |
| 45 |  | Быстро движемся мы вверх. Лазание и передвижение по гимнастической стенке | **Научатся:** выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Волк во рву» | *Регулятивные:**планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее  реализации.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |
| 46 |  | Подвижные игры | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |
| 47 |  | Подвижные игры | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |
| 48 |  | Игровые упражнения ловкий мяч | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *Регулятивные:**коррекция* - вносить  коррективы в выполнение правильных  действий упражнений; сличать способ  действия с заданным эталоном.  *Познавательные:**общеучебные -* ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -* обращаться за помощью;  *взаимодействие -* строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация —*  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость |
| 49 |  | ОРУ Полоса препятствий. Урок познай себя | **Научатся:** преодолевать полосу препятствий,выполнять упражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |
| 50 |  | ОРУ Урок веселая скакалка. «Прыжки на скакалках» | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *Регулятивные:**контроль и самоконтроль —* использовать установленные  правила в контроле способа решения.  *Познавательные:**общеучебные —* ста-  вить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества —* договариваться о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие |
| 51 |  | ОРУ. Подвижная игра «День и ночь» | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |
| 52 |  | ОРУ. Урок веселые лыжи. Лыжный кросс | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 53 |  | ОРУ. Техника смело ступай на лыжню | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 54 |  | ОРУ. Урок веселый спуск | **Научатся:** выполнять строевое упражнение «ходьба змейкой и по кругу», разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру «Удочка»; организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!» | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 55 |  | Техника ступающего шага на лыжах | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 56 |  | Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 57 |  | ОРУ. Урок весело мы тянем | **Научатся:** организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату. | *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 | *Самоопределение —*  готовность и способность к саморазвитию |
| 58 |  | Техника скользящего шага на  лыжах без палок | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; выполнять ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, повороты переступанием на лыжах | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 59 |  | Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 60 |  | ОРУ Весело мы едем по лыжне. | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 61 |  | Техника скользящего шага  с палками на лыжах | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 62 |  | Упражнения со скакалками | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *Регулятивные:**контроль и самоконтроль —* использовать установленные  правила в контроле способа решения.  *Познавательные:**общеучебные —* ста-  вить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества —* договариваться о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие |
| 63 |  | Техника торможения палками на лыжах | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 64 |  | Движение змейкой на лыжах с палками |  | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 65 |  | Прыжки через скакалку | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *Регулятивные:**контроль и самоконтроль —* использовать установленные  правила в контроле способа решения.  *Познавательные:**общеучебные —* ста-  вить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества —* договариваться о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие |
| 66 |  | Контрольный урок по лыжной подготовке | **Научатся:** играть в подвижную игру «Юла»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *Регулятивные:**планирование -* составлять план и последовательность  действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 67 |  | Общеразвивающие упражнения  с малыми мячами | **Научатся:** выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки» | *Регулятивные:**коррекция* - вносить  коррективы в выполнение правильных  действий упражнений; сличать способ  действия с заданным эталоном.  *Познавательные:**общеучебные -* ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -* обращаться за помощью;  *взаимодействие -* строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация —*  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость |
| 68 |  | Прыжки через скакалку | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *Регулятивные:**контроль и самоконтроль —* использовать установленные  правила в контроле способа решения.  *Познавательные:**общеучебные —* ста-  вить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества —* договариваться о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие |
| 69 |  | Броски и ловля мяча в парах | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |
| 70 |  | Разновидности бросков мяча одной рукой | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |
| 71 |  | Прыжки через скакалку | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *Регулятивные:**контроль и самоконтроль —* использовать установленные  правила в контроле способа решения.  *Познавательные:**общеучебные —* ста-  вить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества —* договариваться о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие |
| 72 |  | Ведение мяча на месте и  в движении | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |
| 73 |  | Броски мяча в кольцо способом «снизу» | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |
| 74 |  | Стойка на лопатках | **Научатся:** ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  *Познавательные:* общеучебные -  контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  *Коммуникативные:* управление коммуникацией - осуществлять взаимный  контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |
| 75 |  | Броски мяча в кольцо способом «сверху» | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |
| 76 |  | Подвижная игра с мячом «Охотники  и утки» | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |
| 77 |  | Стойка на лопатках | **Научатся:** ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  *Познавательные:* общеучебные -  контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  *Коммуникативные:* управление коммуникацией - осуществлять взаимный  контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |
| 78 |  | Тестирование в наклоне вперед  из положения стоя | **Научатся:** выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *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 | *Самоопределение -*  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни |
| 79 |  | Упражнение на выносливость | **Научатся:** выполнять более сложный вариант бега по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Ночная охота»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решений.  *Познавательные:**общеучебные* - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -* проявлять активность  во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |
| 80 |  | Повторение акробатических элементов | **Научатся:** выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки | *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 | *Самоопределение -*  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни |
| 81 |  | Повторение техники прыжка в длину с места | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость | *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; ста-  вить вопросы, вести устный диалог | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие и своей ответственности  за выполнение  долга |
| 82 |  | Тестирование в прыжке в длину с места | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость | *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; ста-  вить вопросы, вести устный диалог | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие и своей ответственности  за выполнение  долга |
| 83 |  | Повторение акробатических элементов | **Научатся:** выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки | *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 | *Самоопределение -*  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни |
| 84 |  | Тестирование в подтягивании  на низкой перекладине из виса лежа | **Научатся:** выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* *целеполагание* — преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные* — осознанно строить сообщения в устной  форме.  *Коммуникативные:* *взаимодействие —*  задавать вопросы, формулировать свою  позицию | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 85 |  | Метание малого мяча  в горизонтальную цель | **Научатся:** выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки» | *Регулятивные:**коррекция* - вносить  коррективы в выполнение правильных  действий упражнений; сличать способ  действия с заданным эталоном.  *Познавательные:**общеучебные -* ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -* обращаться за помощью;  *взаимодействие -* строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация —*  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость |
| 86 |  | Упражнения на уравновешивание предметов | **Научатся:** выполнять , упражнения на уравновешивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие | *Регулятивные:**целеполагание* - преобразовывать практическую задачу в познавательную.  *Познавательные:**общеучебные -* использовать общие приемы решения  задач.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  цели, обязанности участников, способы  взаимодействия | *Самоопределение -*  принятие образа  хорошего ученика |
| 87 |  | Тестирование в подъеме туловища из положения лѐжа на спине за 30 секунд | **Научатся:** выполнять ходьбу и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки» | *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 | *Самоопределение -*  самостоятельность  и личная ответственность за свои  поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 88 |  | Баскетбольные упражнения | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |
| 89 |  | Упражнения на уравновешивание предметов | **Научатся:** выполнять , упражнения на уравновешивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие | *Регулятивные:**целеполагание* - преобразовывать практическую задачу в познавательную.  *Познавательные:**общеучебные -* использовать общие приемы решения  задач.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  цели, обязанности участников, способы  взаимодействия | *Самоопределение -*  принятие образа  хорошего ученика |
| 90 |  | Контрольный урок  по ведению, броску и ловле мяча | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |
| 91 |  | Тестирование в беге на скорость на 30 м | **Научатся:** выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.  *Познавательные:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |
| 92 |  | Круговая тренировка | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант) | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий* - выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -* вносить необходимые изменения и дополнения.  *Познавательные:**общеучебные -* ста-  вить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - задавать вопросы, про-  являть активность; использовать речь  для регуляции своего действия | *Самоопределение —*  готовность и способность к само-  развитию |
| 93 |  | Тестирование в челночном беге  3 ×10 м | **Научатся:** выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку; упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий* - выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -* вносить необходимые изменения и дополнения.  *Познавательные:**общеучебные -* ста-  вить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - задавать вопросы, про-  являть активность; использовать речь  для регуляции своего действия | *Самоопределение —*  готовность и способность к само-  развитию |
| 94 |  | Метание мешочка на дальность | **Научатся:** выполнять упражнения на внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; играть в подвижную игру «Колдунчики»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *Регулятивные:**коррекция* - вносить  коррективы в выполнение правильных  действий упражнений; сличать способ  действия с заданным эталоном.  *Познавательные:**общеучебные -* ста-  вить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -* обращаться за помощью;  *взаимодействие -* строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация —*  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость |
| 95 |  | Круговая тренировка | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант) | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий* - выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -* вносить необходимые изменения и дополнения.  *Познавательные:**общеучебные -* ста-  вить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество* - задавать вопросы, про-  являть активность; использовать речь  для регуляции своего действия | *Самоопределение —*  готовность и способность к само-  развитию |
| 96 |  | Основы правил игры в футбол | **Научатся:** выполнять шестиминутный бег на выносливость, удары по воротам; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решений.  *Познавательные:**общеучебные* - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -* проявлять активность  во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование -* мотивация  учебной деятельности |
| 97 |  | Знакомство  с эстафетами | **Научатся:** выполнять игру-разминку «Запрещѐнное движение», участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *Регулятивные:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решений.  *Познавательные:**общеучебные* - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -* проявлять активность  во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование -* мотивация  учебной деятельности |
| 98 |  | Круговая тренировка | **Научатся:** выполнять разминку в движении; проходить станции круговой тренировки; рационально использовать свободное время; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *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 | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека |
| 99 |  | Подвижные игры | **Научатся:** выполнять беговую разминку; играть в подвижные игры (по выбору); подводить итоги года (значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности); осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр | *Регулятивные:**целеполагание* - преобразовывать практическую задачу в познавательную.  *Познавательные:**общеучебные -* использовать общие приемы решения  задач.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  цели, обязанности участников, способы  взаимодействия | *Самоопределение -*  принятие образа  хорошего ученика |