**Тематическое планирование уроков физической культуры, 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности** | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** |
|  |  |  | **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Знания о физической культуре (1ч)** |
| 1. | **Организационно-методические указания на уроках физической культуры.** | Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка». | Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Ловишка». | ***Коммуникативные:*** формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.***Познавательные:*** объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре. | Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |
| **Лёгкая атлетика (3ч)** |
| 2. | **Тестирование бега на 30 м с высокого старта.** | Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка». | Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта. | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину. |
| 3. | **Техника челночного бега.** | Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки». | Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега. | ***Коммуникативные:*** формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.***Познавательные:*** уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижной игры «Прерванные пятнашки». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности. |
| 4. | **Тестирование челночного бега 3х10 м.** | Удержание дистанции. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка на месте; тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки». | Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега. | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности. |
| 5. | **Возникновение физической культуры и спорта.** | Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди». | ***Коммуникативные:*** добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.***Познавательные:*** уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта, правилах проведения подвижной игры «Гуси-лебеди». | Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность. |
| **Лёгкая атлетика (1ч)** |
| 6. | **Тестирование метания мешочка на дальность.** | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | Знать, как рассчитываться на первый и второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленнуюна развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»; помнить стихотворное сопровождение. | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:*** уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Гуси-лебеди». | Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитиенавыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность. |
| **Подвижные игры (1ч)** |
| 7. | **Русская народная подвижная игра «Горелки».** | Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия. | Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Горелки»; запомнить стихотворное сопровождение. | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.***Регулятивные:*** формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.***Познавательные:*** уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижной игры «Горелки». | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях. |
| **Знания о физической культуре (3ч)** |
| 8. | **Олимпийские игры.** | Рассказ об Олимпийских играх - символике и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики». | Знать, что такое Олимпийские игры, какие символы и традиции у них существуют. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики». | ***Коммуникативные:***с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;искать и выделять необходимую информацию.***Познавательные:*** уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательностии эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 9. | **Что такое физическая культура?** | Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики». | Знать, что такое физическая культура. Уметь выполнять разминку с мешочками;уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.***Познавательные:*** уметь рассказать о понятии «физическая культура», а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 10. | **Темп и ритм.** | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка». | Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в кругу; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка». | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.***Регулятивные:*** самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.***Познавательные:*** уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам другихлюдей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтны и находить выходы из спорных ситуаций. |
| **Подвижные игры (1ч)** |
| 11. | **Подвижная игра «Мышеловка».** | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижных игр «Салки» и «Мышеловка». | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.***Регулятивные:***формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.***Познавательные:***уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |
| **Знания о физической культуре (1ч)** |
| 12. | **Личная гигиена человека.** | Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками». | Знать, что такое гигиена. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижной игры «Салки с домиками», технику выполнения высокого старта, как выполнять команды «на старт», «внимание», «марш». | ***Коммуникативные:***с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).***Регулятивные:***самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.***Познавательные:***уметь рассказать о личной гигиене человека, а также о правилах проведения подвижной игры «Салки с домиками» и о технике выполнения высокого старта. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| **Лёгкая атлетика (4ч)** |
| 13. | **Тестирование метания малого мяча на точность.** | Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза». | Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила подвижной игры «Два Мороза». | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:***формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:***уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на точность и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 14. | **Тестирование наклона вперед из положения стоя.** | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка. | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени. | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:***формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:***уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| 15. | **Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 c.** | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка. | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени. | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:***формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:***уметь рассказать о проведении тестирования подъема туловища из положения лежа и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасность. |
| 16. | **Тестирование прыжка в длину с места.** | Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву». | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву». | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение другк другу; устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:***формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:***уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 17. | **Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.** | Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы». | Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса, понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы». | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:***формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:***уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 18. | **Тестирование виса на время.** | Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы». | Знать, как проводятся разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы». | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:***формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:***уметь рассказать о проведении тестирования виса на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 19. | **Стихотворное сопровождение на уроках.** | Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка». | Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка». | ***Коммуникативные:***представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:***самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель.***Познавательные:***уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| 20. | **Ловля и броски мяча в парах.** | Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города». | Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города». | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).***Регулятивные:***формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.***Познавательные:***уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободы. |
| 21. | **Подвижная игра «Осада города».** | Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города». | Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города». | ***Коммуникативные:***формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.***Регулятивные:***самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:***уметь повторить, упражнения с мячом как в парах, таки в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 22. | **Индивидуальная работа с мячом.** | Разминка с мячами. Упражнения с мячами. Подвижная игра «Осада города». | Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города». | ***Коммуникативные:***формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу.***Регулятивные:***формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:***уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности. |
| 23. | **Школа укрощения****мяча.** | Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы». | Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Вышибалы». | ***Коммуникативные:***формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу.***Регулятивные:***формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:***уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности. |
| 24. | **Подвижная игра «Ночная охота».** | Разминка с мячом. Упражнения с ведение, бросками, перебрасыванием. Подвижная игра «Ночная охота». | Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение. | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.***Регулятивные:***формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.***Познавательные:***уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности. |
| 25. | **Глаза закрывай - упражненье начинай.** | Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение броски, ловля, подбрасывание. Подвижная игра «Ночная охота». | Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение. | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.***Регулятивные:***формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.***Познавательные:***уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота»;знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности. |
| 26. | **Подвижные игры.** | Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов четверти. | Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение, как подводятся итоги четверти. | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.***Регулятивные:***формировать ситуацию саморегуляции - рефлексии; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.***Познавательные:***формировать умение самостоятельно выбирать игры. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы. |
| 27. | **Подвижная игра «Ночная охота».** | Разминка с мячами. Упражнения с мячами ведение, броски, ловля перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота». | Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Ночная охота», что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение. | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.***Регулятивные:***формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.***Познавательные:***уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Ночная охота». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности. |
| 28. | **Подвижные игры.** | Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. | Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение. | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга; формировать умение брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; сохранять доброжелательное отношение друг к другу.***Регулятивные:***формировать ситуацию саморегуляции - рефлексии; осуществлять пошаговый контроль.***Познавательные:***формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности. |
| 29. | **Перекаты.** | Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка». | Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка» | ***Коммуникативные:***устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.***Регулятивные:***осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:***уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 30. | **Разновидности перекатов.** | Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка». | Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила игры «Удочка». | ***Коммуникативные:***устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.***Регулятивные:***осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:***уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 31. | **Техника выполнения кувырка вперед.** | Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка». | Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка». | ***Коммуникативные:***формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками.***Регулятивные:***формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.***Познавательные:***уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Удочка». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности. |
| 32. | **Кувырок вперед.** | Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра«Успей убрать». | Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать». | ***Коммуникативные:***добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:***осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:***уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убрать». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 33. | **Стойка на лопатках, «мост».** | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки». | Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки». | ***Коммуникативные:***представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.***Регулятивные:***осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:***уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ жизни. |
| 34. | **Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.** | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки». | Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные елочки». | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.***Регулятивные:***формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:***уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ жизни. |
| 35. | **Стойка на голове.** | Разминка на матах. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение. | Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове. | ***Коммуникативные:***формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки.***Регулятивные:***определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.***Познавательные:***уметь выполнять разминку на матах, кувырок вперед, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| 36. | **Лазанье по гимнастической стенке.** | Разминка на матах. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение. | Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах, технику выполнения стойки на голове. | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.***Регулятивные:***добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу.***Познавательные:***уметь выполнять разминку на матах, лазанье по гимнастической стенке, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание голове, проводить игровое. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| 37. | **Перелезание на гимнастической стенке.** | Разминка с гимнастическими палкам. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперёд. Игровое упражнение. | Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове. | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.***Регулятивные:***добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок вперед, проводить игровое упражнение на внимание. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 38. | **Висы на перекладине.** | Разминка с гимнастическими палками.Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых рука на перекладине. Подвижная игра «Удочка». | Знать, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке. | ***Коммуникативные:***представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:***осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и Эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 39. | **Круговая****тренировка.** | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение. | Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке и стойки на голове. | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:***формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| 40. | **Прыжки со скакалкой.** | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель». | Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель». | ***Коммуникативные:***формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевыхзначений с целью ориентировки.***Регулятивные:***формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.***Познавательные:***уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру «Шмель». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 41. | **Прыжки в скакалку.** | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель». | Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель». | ***Коммуникативные:***формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:***осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:***уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку, проводить подвижную игру «Шмель». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 42. | **Круговая****тренировка.** | Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет». | Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить, правила игры «Береги предмет». | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу.***Регулятивные:***формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.***Познавательные:***уметь выполнять разминку со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, проводить подвижную игру «Береги предмет». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| 43. | **Вис углом и вис согнувшись.** | Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись. Подвижная игра «Волк во рву». | Знать правила игры «Волк во рву». | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.***Регулятивные:***определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.***Познавательные:***уметь выполнять разминку со скакалкой, вис углом и вис согнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| 44. | **Вис прогнувшись.** | Разминка. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись. Подвижная игра «Волк во рву». | Знать правила игры «Волк во рву». | ***Коммуникативные:***устанавливать рабочие отношения; формироватьнавыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.***Регулятивные:***проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.***Познавательные:***уметь выполнять разминку, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись, проводить подвижную игру «Волк во рву». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| 45. | **Переворот назад и вперед.** | Разминка. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки». | Знать правила игры «Попрыгунчики - воробушки». | ***Коммуникативные:***формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.***Регулятивные:***определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:***уметь выполнять разминку, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад, проводить подвижную игру «Попрыгунчики - воробушки». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлении о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| 46. | **Вращение обруча.** | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки». | Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки». | ***Коммуникативные:***владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.***Регулятивные:***формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики - воробушки». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| 47. | **Обруч - учимся им управлять.** | Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки». | Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики - воробушки». | ***Коммуникативные:***формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; слушать и слышать друг друга.***Регулятивные:***формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики - воробушки». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| 48. | **Круговая****тренировка.** | Разминка. Круговая тренировка. Подвижные игры. | Знать правила проведения круговой тренировки. | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя; формировать умение понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом.***Регулятивные:***формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с массажными мячами, круговую тренировку, проводить подвижные игры. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| **Лыжная подготовка (12ч)** |
| 49. | **Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.** | Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок. | ***Коммуникативные:***добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.***Регулятивные:***проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.***Познавательные:***уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| 50. | **Скользящий шаг на лыжах без палок.** | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок. | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:***формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:***уметь переносить лыжи под рукой, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. | Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| 51. | **Повороты переступанием на лыжах без палок.** | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок. | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения.***Регулятивные:***формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.***Познавательные:***уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. |
| 52. | **Ступающий шаг на лыжах с палками.** | Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а также ступающего шага с палками. | ***Коммуникативные:***устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.***Регулятивные:*** уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:***уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок, передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 53. | **Скользящий шаг на лыжах с палками.** | Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками. | ***Коммуникативные:***формировать навыки работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя.***Регулятивные:***формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель.***Познавательные:***уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, скользящим шагом с палками. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 54. | **Поворот переступанием на лыжах с палками.** | Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками. | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.***Регулятивные:***формировать умение сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действияпартнеров.***Познавательные:***уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 55. | **Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.** | Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой». | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок. | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.***Регулятивные:***формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.***Познавательные:***уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять спуск со склона в основной стойке и подъем на него «полуелочкой» на лыжах без палок. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 56. | **Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.** | Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками. Познакомиться с техникой торможения. | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя; формировать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:***формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохранять заданную цель.***Познавательные:***уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 57. | **Прохождение дистанции 1 км на лыжах.** | Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на. | Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км, знать технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также спуска со склона в основной стойке с лыжными палками. | ***Коммуникативные:***с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:***формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт.***Познавательные:***уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км, выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 58. | **Скользящий шаг на лыжах «змейкой».** | Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность. | Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения. | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом.***Регулятивные:***осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:***уметь передвигаться «змейкой» на лыжах и метать на точность. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 59. | **Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.** | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание. | Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км. | ***Коммуникативные:***с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения.***Регулятивные:***формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт.***Познавательные:***уметь проходить на лыжах дистанцию 1,5 км. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 60. | **Контрольный урок по лыжной подготовке.** | Ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»; торможение падением. | Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке. | ***Коммуникативные:***с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в индивидуальной и групповой работе.***Регулятивные:***формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:***уметь выполнять различные лыжные ходы, спускаться со склона и подниматься на него, тормозить падением. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| **Гимнастика с элементами акробатики (1ч)** |
| 61. | **Лазанье по канату.** | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу». | Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу». | ***Коммуникативные:***формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом.***Регулятивные:***осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций. |
| **Подвижные игры (3ч)** |
| 62. | **Подвижная игра «Белочка - защитница».** | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница». | Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белочка-защитница». | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:***формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белочка-защитница». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослымив разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций. |
| 63. | **Прохождение полосы препятствий.** | Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка - защитница». | Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница». | ***Коммуникативные:***представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).***Регулятивные:***формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель.***Познавательные:***уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах подвижную игру «Белочка-защитница». |
| 64. | **Прохождение усложненной полосы препятствий.** | Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница». | Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница». | ***Коммуникативные:***представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).***Регулятивные:***формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель.***Познавательные:***уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| **Лёгкая атлетика (18ч)** |
| 65. | **Техника прыжка в высоту с прямого разбега.** | Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуныи прыгуны». | Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны». | ***Коммуникативные:***добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.***Регулятивные:***формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по образу и заданному правилу.***Познавательные:***уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |
| 66. | **Прыжок в высоту с прямого разбега.** | Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны». | Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны». | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.***Регулятивные:***осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.***Познавательные:***уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |
| 67. | **Прыжок в высоту спиной вперед.** | Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны». | Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется, правила игры «Грибы-шалуны». | ***Коммуникативные:***добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.***Регулятивные:***формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному примеру; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:***уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей. |
| 68. | **Прыжки в высоту.** | Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны». | Знать, что такое прыжки в высоту, как они выполняются, правила игры «Грибы-шалуны». | ***Коммуникативные:***с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.***Регулятивные:***формировать умение контролировать свою деятельность по результату; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.***Познавательные:***уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей. |
| 69. | **Броски и ловля мяча в парах.** | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел». | Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел». | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).***Регулятивные:***формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| 70. | **Броски и ловля мяча в парах.** | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел». | Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мя нами, правила игры «Котел». | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).***Регулятивные:***формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель.***Познавательные:***адекватно оценивать свои действия и разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие навыков сотрудничества самостоятельности и личной ответственности за свои. |
| 71. | **Ведение мяча.** | Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки». | Знать, что такое ведение мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Охотники и утки». | ***Коммуникативные:***формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.***Регулятивные:***определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Охотники и утки». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 72. | **Ведение мяча в движении.** | Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты. | Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет. | ***Коммуникативные:***формировать навык содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.***Регулятивные:***определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных. |
| 73. | **Эстафеты с мячом.** | Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом. | Знать, что такое ведение мячав движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет. | ***Коммуникативные:***с достаточной полнотой и точностью выражатьсвои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.***Регулятивные:***формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости нормах, социальной справедливости. |
| 74. | **Подвижные игры с мячом.** | Разминка с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Антивышибалы». | Знать правила проведения подвижных игр «Охотники и утки» и «Антивышибалы». | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность.***Регулятивные:***формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с мячом, играть в подвижные игры «Охотники и утки» и «Антивышибалы». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками. |
| 75. | **Подвижные игры.** | Разминка с мячом. Подвижные игры. Подведение итогов четверти. | Знать правила проведения подвижных игр. | ***Коммуникативные:***строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками.***Регулятивные:***определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры и участвовать в них. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками. |
| 76. | **Броски мяча через волейбольную сетку.** | Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами». | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку. | ***Коммуникативные:***формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).***Регулятивные:***осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:***уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты. |
| 77. | **Точность бросков мяча через волейбольную сетку.** | Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами». | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность. | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:***формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.***Познавательные:***уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку на точность. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты. |
| 78. | **Подвижная игра «Вышибалы через сетку».** | Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». | ***Коммуникативные:***формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения.***Регулятивные:***проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 79. | **Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.** | Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». | ***Коммуникативные:***владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.***Регулятивные:***формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку на дальность; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 80. | **Бросок набивного мяча от груди.** | Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». | ***Коммуникативные:***представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).***Регулятивные:***осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». | Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 81. | **Бросок набивного мяча снизу.** | Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». | ***Коммуникативные:***представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).***Регулятивные:***осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». | Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 82. | **Подвижная игра «Точно в цель».** | Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель». | Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель». | ***Коммуникативные:***формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.***Регулятивные:***формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный образ жизни. |
| **Гимнастика с элементами акробатики (5ч)** |
| 83. | **Тестирование виса на время.** | Разминка с малыми мячами. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Точно в цель». | Знать, как проводится тестирование виса на время, как играть в подвижную игру «Точно в цель». | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.***Регулятивные:***формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с малыми мячами, тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Точно в цель». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| 84. | **Тестирование наклона вперед из положения стоя.** | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки». | Знать, как проводится тестирование наклона вперед из положения стоя, как играть в подвижную игру «Собачки». | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.***Регулятивные:***формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.***Познавательные:***уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Собачки». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| 85. | **Тестирование прыжка в длину с места.** | Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки». | Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, как играть в подвижную игру «Собачки». | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.***Регулятивные:***формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.***Познавательные:***уметь выполнять беговую разминку, сдавать тестирование прыжков в длину, играть в подвижную игру «Собачки». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| 86. | **Тестирование подтягивания на низкой перекладине.** | Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро». | Знать, как проводится тестирование подтягивания на низкой перекладине, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро». | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.***Регулятивные:***формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.***Познавательные:***уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| 87. | **Тестирование подъема туловища за 30 с.** | Разминка в движении. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Лес, болото, озеро». | Знать, как проводится тестирование подъема туловища за 30 с, как играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро». | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.**Регулятивные:** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.***Познавательные:***уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подъема туловища за 30 с, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |
| 88. | **Техника метания на точность.** | Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловушка с мешочком на голове. | Знать, как выполняется метание различных предметов, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». | ***Коммуникативные:***с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).***Регулятивные:***формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с мешочками, метание различных предметов на точность. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 89. | **Тестирование метания малого мяча на точность.** | Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове». | Знать, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.***Регулятивные:***формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с мешочками, сдавать тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 90. | **Подвижные игры для зала.** | Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие. | Знать, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть. | ***Коммуникативные:***устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к иной точке зрения.***Регулятивные:***формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач.***Познавательные:***уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 91. | **Беговые упражнения.** | Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики». | Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру «Колдунчики». | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:***формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.***Познавательные:***уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. |
| 92. | **Тестирование бега на 30 м с высокого старта.** | Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики». | Знать, как сдается тестирование бега на 30 м с высокого старта. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики». | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.***Регулятивные:***формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.***Познавательные:***уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 93. | **Тестирование челночного бега 3х10м.** | Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3х10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». | Знать, как сдается тестирование челночного бега 3х10 м. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.***Регулятивные:***формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.***Познавательные:***уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование челночного бега 3х10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 94. | **Тестирование метания мешочка на дальность.** | Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». | Знать, как сдается тестирование метания мешочка на дальность. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | ***Коммуникативные:***сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.***Регулятивные:***формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.***Познавательные:***уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, сдавать тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| 95. | **Командная подвижная игра «Хвостики».** | Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка». | Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка». | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:***формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт.***Познавательные:***уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 96. | **Русская народная подвижная игра «Горелки».** | Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц». | Знать правила игры «Горелки» и стихотворное сопровождение к ней. Уметь играть в подвижную игру «Игра в птиц». | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:***формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт.***Познавательные:***уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц». | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях. |
| 97. | **Командные подвижные игры.** | Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь». | Знать правила игры «День и ночь», понимать, что значит команда. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики». | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.***Регулятивные:***формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату.***Познавательные:***уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 98. | **Подвижные игры с мячом.** | Разминка в движении. Подвижные игры «Вышибалы», «Ловишка», «Игра в птиц с мячом». | Знать игры, в которых используется мяч, правила игр «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом». | ***Коммуникативные:***с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Регулятивные:***формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.***Познавательные:***уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом». | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
| 99. | **Подвижные игры.** | Разминка в виде салок. Подвижные игры по желанию учеников. Подведение итогов учебного года. | Знать, как выбирать подвижные игры, как подводить итоги учебного года. | ***Коммуникативные:***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; формировать уважение к иной точке зрения.***Регулятивные:***формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; осуществлять итоговый контроль.***Познавательные:***уметь выбирать подвижные игры, подводить итоги учебного года. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками. |