

МБОУ Анашенская СОШ № 1

Рассмотрено на
методическом совете
Протокол № 5 от 25 июня 2019г.
Председатель методического
совета Н.Е.Денисова

Согласовано:
Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе: О.Ю.Харламова

Утверждаю:
Приказ № 145 от
28 июня 2019 г.
Директор школы:
В.Н.Горнинова



Рабочая программа
учебного курса
физическая культура
1 класс

Учитель: О.Н. Векшина

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2010.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010.

Рабочая программа рассчитана на 99 учебных часа: 3 учебных часа в неделю, 34 учебные недели.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1 классе составлено в соответствии с программой. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня изучение программного материала в разделах «Подвижные игры»-увеличено на 12 часов, «Легкоатлетические упражнения» увеличено на 9 часов. В связи с наличием материально-технической базы для изучения разделов «Гимнастике с элементами акробатики» увеличено на 3 часа. Занятия по лыжной подготовке проводятся на улице до -20, а ниже в спортивном зале и заменяются подвижными играми.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 1 классе**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	24
2.1	Связанные с региональными и национальными особенностями	12
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемые самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	12
<i>Всего:</i>		99
Итого по видам программного материала за учебный год		
1	Подвижные игры	30
2	Гимнастика с элементами акробатики	21
3	Легкоатлетические упражнения	30
4	Лыжная подготовка	18
ИТОГО		99

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

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

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

В **базовую** часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

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

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

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
 - оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

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

В результате освоения программного материала ученик:

получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- об основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- о причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

научится:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятия .

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

иметь представление:

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

уметь:

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

Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности учащихся 1 класса

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	10,8	11,2	10,7	11,4	11,7
2. Бег с высокого старта 30 м (с)	6,1	7,0	7,7	6,1	6,8	7,5
3. Бег 1000 м						
4. Многоскоки, 8 прыжков (м)						
5. Метания мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)						
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)						
7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)						
8. Преодоление препятствия (5 шт)	4	3	1	4	3	1
9. 6 минутный бег	1050	850	700	850	650	500
10. Прыжки в длину с места	150	135	100	145	115	80
11. Лыжные гонки 1 км.	Без	учета	времени			

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета	Без учета времени	Без учета времени	Без учета

				времени			времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
				понятия	предметные результаты	универсальные учебные действия (УУД)	личностные результаты (не оцениваются)
1	2	3	4	5	6	7	8
1		Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке	Как вести себя в спортивном зале? Цели: познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды	Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнения. Техника безопасности	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2		Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма? Цель: учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному	Команды: «Смирно», «Равняйсь». Шеренга. Прыжок. Спортивная форма. Строевые упражнения	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> — адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

3		Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	Что такое колонна? Цели: повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну	Колонна. Скорость. Игра	Научится выполнять организующие строевые команды и приемы	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4		Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	Что такое колонна? Цели: повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну	Колонна. Скорость. Игра	Научится выполнять организующие строевые команды и приемы	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5		Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных	Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым? Цели: учить контролировать состояние своего здоровья,	Старт. Прыжок вверх. Рост. Пульс	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> -

		качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять прыжки вверх на месте		(рост и массу тела). Освоит технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте	<i>сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
6		Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым? Цели: учить контролировать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять прыжки вверх на месте	Старт. Прыжок вверх. Рост. Пульс	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела). Освоит технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
7		Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	Как прыгать вверх на опору? Цель: учить выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз, - соблюдая правила безопасности во время приземления	Опора. Резиновый тренажер. Смена ног во время прыжков	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов

8		Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	Как стать выносливым? Цель: учить правильно выполнять упражнения: 1)поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа	Выносливость. Внимание. Гимнастический мат. Сгибание и разгибание рук в положении лежа	Научится: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Смыслообразование</i> - мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки
9		Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»	Как корректировать технику бега? Цель: учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг	Техника бега. Положение рук и корпуса в ходьбе и беге	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — проявление доброжелательности
10		Развитие общей выносли-	Как корректировать технику бега?	Техника бега.	Научится: выполнять легкоатлетич-	Регулятивные: <i>планирование</i> - определять общую цель и пути ее	<i>Смыслообразова-</i>

		востях. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»	Цель: учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг	Положение рук и корпуса в ходьбе и беге	ческие упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	достижения; <i>прогнозирование</i> - предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — проявление доброжелательности
11		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	Как выполнять упражнения на снаряде «лабиринт» и общеразвивающие упражнения? Цель: учить выполнять упражнения на снаряде «лабиринт», общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс	Спортивный снаряд. Лабиринт. Бег зигзагом	Научится выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> — предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — навыки сотрудничества в разных ситуациях
12		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные	Как выполнять упражнения на снаряде «лабиринт» и общеразвивающие упражнения? Цель: учить	Спортивный снаряд. Лабиринт. Бег зигзагом	Научится выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> — предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач;	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — навыки сотрудничества в разных ситуациях

		игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	выполнять упражнения на снаряде «лабиринт», общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс		направленности	самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> - разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	
13		Основы знаний о физической деятельности (<i>теоретический раздел</i>)	Что такое физкультурная деятельность? Цель: показать роль физкультуры в жизни человека	Физическая культура. Организм человека. Здоровье человека	Научится: раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам бережливого поведения
14		Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Каковы организационные приемы прыжков? Цель: учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед	Прыжковая яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> — формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
15		Организаци-	Каковы организа-	Прыжковая	Научится: выпол-	Регулятивные: <i>контроль и самокон-</i>	<i>Самоопределение</i> -

		онные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	ционные приемы прыжков? Цель: учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед	яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка	нять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	<i>троль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> — формулировать свои затруднения	начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
16		Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты? Цель: учить прыжку вверх из положения полуприсед, правильно приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности	Маты. Гимнастическая скамейка. Скакалка	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> — различать способ и результат действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - вести устный диалог по технике прыжка	<i>Самоопределение</i> — принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело
17		Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов	Что собою представляла физкультурная деятельность в истории Древнего мира? Цель: познакомить с физкультурной деятельностью древних народов	Древний мир	Научится: выделять и переносить информацию на современный уровень; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов

18		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры)	Какова роль физической деятельности с общеразвивающей направленностью? Цель: учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Зарядка. Комплекс упражнений. Круг. Подвижная игра соревновательного характера	Научится: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> - готовность следовать нормам здорового берегающего поведения
19		Организационные приемы и навыки с физической деятельностью, игра по легкой атлетике	Что такое челночный бег? Цель: учить выполнять легкоатлетическое упражнение «бег на короткое расстояние», командные действия во время игры	Челночный бег. Эстафета. Передача эстафеты. Эстафетная палочка	Научится: выполнять передачу в эстафете, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу' осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

20	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»	Что такое скорость? бег по кругу? Цели: учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится с правилами игры	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> - готовность и способность к саморазвитию
21	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	В чем разница темпа бега? Как развивать координационные способности? Цель: учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей	Ускорение. Бег по заданному ритму. Коррекция. Техника бега	Научится выполнять бег в темпе по ориентирам - точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> - использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях
22	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством под-	В чем разница темпа бега? Как развивать координационные способности? Цель: учить определять разницу темпа бега,	Ускорение. Бег по заданному ритму. Коррекция. Техника бега	Научится выполнять бег в темпе по ориентирам - точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> - использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях

		вижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	выполнять упражнения на развитие координационных способностей			решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию	
23		Организационные приемы и навыки на закреплении учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	В чем разница темпа бега? Как развивать координационные способности? Цель: учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей	Ускорение. Бег по заданному ритму. Коррекция. Техника бега	Научится выполнять бег в темпе по ориентирам - точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> - использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях
24		Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыга-	Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения? Цели: закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз, по точкам через подвижные игры; учить организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила	Толчковая нога. Разметка. Правила безопасности при выполнении прыжков и проведении подвижных игр	Научится: технически грамотно выполнять прыжковые упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> — вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> — вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

		ющие воробушки», «Зайцы в огороде»	взаимодействия с игроками				
25		Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения? Цели: закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз, по точкам через подвижные игры; учить организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Толчковая нога. Разметка. Правила безопасности при выполнении прыжков и проведении подвижных игр	Научится: технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> — вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> — вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
26		Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей	Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения? Цели: закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз, по точкам через подвижные игры; учить организовывать и	Толчковая нога. Разметка. Правила безопасности при выполнении прыжков и проведении подвижных игр	Научится: технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организо-	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> — вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные:	<i>Самоопределение</i> — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

		посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	игр	вызвать и проводить подвижные игры	<i>взаимодействие</i> — вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	
27		Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Теннисный мяч	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>целеполагание</i> — формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> — вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> — определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)
28		Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? Цель: учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой	Гимнастика . Упражнения. Команды учителя. Правила поведения	Научится понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>целеполагание</i> — формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> — ставить вопросы и обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)

29	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	Какие существуют виды построения по кругу? Цель: учить правильно вставать в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки	Круг. Расстояние на вытянутые руки. Шеренга	Научится выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организующие строевые команды и приемы	Регулятивные: <i>целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> — использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> — ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной деятельности
30	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	Какие существуют виды построения по кругу? Цель: учить правильно вставать в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки	Круг. Расстояние на вытянутые руки. Шеренга	Научится выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организующие строевые команды и приемы	Регулятивные: <i>целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> — использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> — ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной деятельности
31	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	Как производить расчет, ходить на носках? Цель: учить выполнять расчет по порядку, ходьбе на носках в различных позах и по разным меткам	Носок. Линия. Гимнастическая скамейка	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> — осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> -умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
32	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице,	Какие существуют упражнения на координацию? Цели: учить лазанию по горизонтальной и	Гимнастическая скамейка. Шведская лестница	Научится выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.	<i>Самоопределение</i> — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку

		скамейке, переползание под гимнастической скамейкой	наклонной скамейке; характеризовать физические качества - силу, координацию			Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения задач	физической культуры
33		Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях	Какие существуют акробатические элементы? • учить выполнять акробатические упражнения - статическое положение, перекаты	Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела	Научится: выполнять акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
34		Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	Как выполнять перекаты? Что такое группировка? Цель: учить выполнять перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Группировка. Перекаты. Упоры стоя на коленях	Научится: выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры	Регулятивные: <i>планирование</i> - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i> - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов
35		Обучение висам на перекладине и шведской	Что такое висы на перекладине и шведской стенке? Цель: учить пра-	Перекладина. Шведская стенка. Висы	Научится: правильно выполнять висы для укрепления брюшного	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудни-

		стенке	вильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса		пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	чества в разных ситуациях
36		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	Как развивать гибкость тела? Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях	Наклоны вперед. Прокат на спине. Полушпагат	Научится: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	<i>Самоопределение</i> — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
37		Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	Какие существуют команды? Цель: учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения	Размыкание. Повороты направо и налево. «Класс, шаг марш, класс, стой»	Научится: выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению

						Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> -строить для партнера понятные высказывания	
38		Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий? Цель: учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы	Набивные мячи, гимнастические скамейки	Научится: выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультурминуток	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> — ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> -задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика»
39		Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий? Цель: учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы	Набивные мячи, гимнастические скамейки	Научится: выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультурминуток	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> — ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> -задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика»

40	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий? Цель: учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы	Набивные мячи, гимнастические скамейки	Научится: выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультурминуток	Регулятивные: контроль и самоконтроль - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: общеучебные — ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: взаимодействие -задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика»
41	Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»	Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации? Цель: учить способам переползания, схожим с движениями животных, для развития ловкости и координации	Гимнастические маты. Скамейки	Научится упражнениям для развития ловкости и координации	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> — начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач
42	Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»	Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации? Цель: учить способам переползания, схожим с движениями животных, для развития ловкости и координации	Гимнастические маты. Скамейки	Научится упражнениям для развития ловкости и координации	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: инициативное сотрудничество — формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> — начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач

43	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой? Цель: учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком)	Скакалка. Обруч	Научится: выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие
44	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой? Цель: учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком)	Скакалка. Обруч	Научится: выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие
45	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	Как правильно передать и принять эстафету? Цель: учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Передача эстафеты. Принятие эстафеты	Научится правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее	<i>Смыслообразование</i> — самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности

						достижения	
46		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	Как правильно передать и принять эстафету? Цель: учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Передача эстафеты. Принятие эстафеты	Научится правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения	<i>Смыслообразование</i> — самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
47		Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений	Каковы правила переползания, подлезания, перекатов? Цель: закрепить навыки в упражнениях - переползании, подлезании, перекатах	Маты. Гимнастически е скамейки. Шведская стенка	Научится творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Получит возможность научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> -формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
48		Развитие кондиционных и координационных спо-	Каковы правила переползания, подлезания, перекатов?	Маты. Гимнастически е скамейки. Шведская	Научится творчески подходить к выполнению гимнастических	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной учебной

		способностей посредством гимнастических упражнений	Цель: закрепить навыки в упражнениях - переползании, подлезании, перекатах	стенка	упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Получит возможность научиться выполнять эстетически красивые гимнастические упражнения	Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	деятельности
49		Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке? Цель: познакомить с правилами поведения и мерами безопасности при переноске лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	Научится выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря	Регулятивные: <i>планирование</i> - составлять план и последовательность действий. Познавательные: <i>информационные</i> — искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	<i>Самоопределение</i> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию
50		Практическое значение занятий лыжным спортом	Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое	Литература по истории лыжного спорта	Научится ходьбе на лыжах. Познакомится с историей зарождения	Регулятивные: <i>оценка</i> - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	<i>Смыслообразование</i> - эмпатия как понимание чувств других людей и со-

		для укрепления здоровья	применение лыж? Как учиться ходить на лыжах? Цель: познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж		дения лыжного спорта	Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, строить высказывание	переживание им
51		Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах	Какова подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах? Цель: учить подготавливать лыжный инвентарь (надевать ботинки, вставлять в крепление, правильно подбирать лыжные палки)	Крепления. Ботинки. Лыжные палки	Научится: надевать лыжные ботинки, вставлять в крепления и правильно подбирать лыжные палки; характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. Познавательные: <i>общеучебные</i> - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
52		Температурный режим занятий на лыжах	Каков должен быть температурный режим занятий на лыжах? Цель: познакомить учащихся с правилами выхода на занятия лыжной подготовкой	Температура воздуха. Направление ветра. Влажность	Научится определять и узнавать температурный режим и при какой температуре можно заниматься лыжной подготовкой	Регулятивные: <i>оценка</i> - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	<i>Самоопределение</i> - внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе

53	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно	Каковы правила построения и передвижения с лыжами? Цель: учить правильному построению с лыжами и переходу к месту занятий	Передвижение с лыжами. Построение в шеренгу и колонну	Научится: строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные</i> - получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
54	Повороты переступанием на месте	Каковы правила поворотов переступанием на месте? Цель: учить выполнению поворотов на месте, поэтапно по несколько градусов вправо или влево для изменения направления движения	Пол-оборота. Обрат. Кругом	Научится: выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества	Регулятивные: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата
55	Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катания	Что такое «ступающий шаг?» Каковы его преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах? Цель: учить первому	Носки и пятки лыж	Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед	Регулятивные: <i>контроль</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> -	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - этические потребности, ценности, чувства

		танию на лыжах	этапу в освоении передвижения на лыжах без палок			уметь применять полученные знания в различных вариантах. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью и задавать вопросы	
56		Передвижение скользящим шагом без палок	Как передвигаться скользящим шагом без палок? Цель: учить скользящему шагу на лыжах	Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки	Научится скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	Регулятивные: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	<i>Смыслообразование</i> - адаптированная мотивация учебной деятельности
57		Передвижение скользящим шагом с палками	Как передвигаться скользящим шагом с палками. Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения	Лыжи, лыжные палки	Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; <i>оценка</i> - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

						оценивать процесс и результат действия	
58		Движение ступающим шагом в подъем от 5-8°	Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения	Склон. Градус	Научится передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся на дистанции	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	<i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
59		Движение ступающим шагом в подъем от 5-8°	Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения	Склон. Градус	Научится передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся на дистанции	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	<i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
60		Спуски в средней	Как учиться удерживать	Подъем. Спуск.	Научится передвигаться на лы-	Регулятивные: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с по-	<i>Самоопределение</i> - внутренняя позиция

		стойке с прокатом в высокой стойке	равновесие на спуске в средней стойке? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке	Средняя стойка	жах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег	ставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целесолагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	школьника на основе положительного отношения к школе
61		Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу	Каковы правила надевания, снятия и переноски лыж в школу? Цель: учить быстро и правильно надевать и снимать лыжи и палки, соблюдать правила транспортировки лыж	Ботинки. Крепления. Переноска лыж	Научится правильно и быстро надевать и снимать лыжи и переносить их	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> - оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	<i>Самоопределение</i> - экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения

62		Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж	Каковы правила быстрого снятия и надевания лыж и палок в экстремальных условиях? Цель: учить надевать и снимать лыжи в экстремальных условиях	Экстремальные условия (эстафеты)	Научится быстро снимать и надевать лыжи и палки, передвигаться на лыжах	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> - прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	<i>Смыслообразование</i> — самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
63		Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж	Каковы правила быстрого снятия и надевания лыж и палок в экстремальных условиях? Цель: учить надевать и снимать лыжи в экстремальных условиях	Экстремальные условия (эстафеты)	Научится быстро снимать и надевать лыжи и палки, передвигаться на лыжах	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> - прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	
64		Встречные эстафеты	Каковы командные действия в соперничестве на лыжах? Цель: учить выполнять организующие командные	Встречные эстафеты	Научится: передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> - стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать кон-

			действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах		напарнику	или ситуаций различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> -формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	фликтов и находить выходы из спорных ситуаций
65	Эстафеты с поворотом вокруг флажка	Что такое эстафета с поворотом вокруг флажка? Цель: учить передвигаться на лыжах, выполнять поворот на дистанции во время проведения эстафеты	Флажок. Поворот	Научится: передвигаться на лыжах; выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. Познавательные: <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера	
66	Эстафеты с поворотом вокруг флажка	Что такое эстафета с поворотом вокруг флажка? Цель: учить передвигаться на лыжах, выполнять поворот на дистанции во время проведения эстафеты	Флажок. Поворот	Научится: передвигаться на лыжах; выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. Познавательные: <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера	

67	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке? Цель: закреплять учебный материал по лыжной подготовке	Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь	Научится: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> -строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
68	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты? Цель: учить прыжку вверх из положения полуприсед, правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности	Маты. Гимнастическая скамейка. Скакалка	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> — различать способ и результат действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> -вести устный диалог по технике прыжка	<i>Самоопределение</i> — принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело
69	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Каковы организационные приемы прыжков? Цель: учить выполнять прыжок в высоту с прямого разбега через натянутую скакалку на высоте 30-50 см	Маты. Стойки для прыжков в высоту Скакалка	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> — формулировать	<i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

						свои затруднения	
70		Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Каковы организационные приемы прыжков? Цель: учить выполнять прыжок в высоту с прямого разбега через натянутую скакалку на высоте 30-50 см	Маты. Стойки для прыжков высоту Скакалка	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> — формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
71		Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Каковы организационные приемы прыжков? Цель: учить выполнять прыжок в высоту с прямого разбега через натянутую скакалку на высоте 30-50 см	Маты. Стойки для прыжков высоту Скакалка	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> — формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
72		Подвижные игры на развитие координации	Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр	Координация и подвижная игра	Научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры	Регулятивные: <i>планирование</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> - вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: <i>знаково-символические</i> - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для	<i>Самоопределение</i> - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

					для развития координации	решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
73	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Теннисный мяч	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>целеполагание</i> — формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> — вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> — определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	
74	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Теннисный мяч	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражне-	Регулятивные: <i>целеполагание</i> — формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> — вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> — определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — задавать вопросы; <i>управление</i>	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	

					ниями	коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
75		Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»	Что такое скорость? бег по кругу? Цели: учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится с правилами игры	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Самоопределение - готовность и способность к саморазвитию
76		Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»	Что такое скорость? бег по кругу? Цели: учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг	Научится: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится с правилами игры	Регулятивные: осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: общеучебные - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Самоопределение - готовность и способность к саморазвитию
77		Техника безопасности и правила поведения	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения	Поведение. Безопасность. Правила	Научится выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и	Самоопределение - самостоятельная и личная ответственность за свои поступки

			на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий		здоровья во время занятий физической культурой	оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	
78		Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	Какова роль солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья? Цель: учить выполнять закаливающие процедуры для укрепления здоровья	Закаливание. Воздушные и солнечные процедуры	Научится отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> - установка на здоровый образ жизни
79		Подвижные игры - названия и правила	Каковы правила при проведении подвижных игр? Цели: учить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры	Различные названия игр. Что такое правила?	Научится: организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр	Регулятивные: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> - оценивать	<i>Самоопределение</i> - социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам

						собственное поведение и поведение окружающих	
80		Строевые упражнения	Что такое строевые упражнения? Цель: учить выполнять организующие строевые команды и приемы - размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно	Размыкание . Вытянутые руки. Смыкание	Научится: выполнять размыкание и смыкание; характеризовать роль и значение занятий спортом для укрепления здоровья	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
81		Метание теннисного мяча, развитие выносливости	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании? Цель: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель	Теннисный мяч. Цель. Техника метания	Научится выполнять легкоатлетические упражнения - метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
82		Метание теннисного мяча, развитие выносливости	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании? Цель: учить пра-	Теннисный мяч. Цель. Техника метания	Научится выполнять легкоатлетические упражнения - метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы;	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-

			вильной постановке руки при метании мяча в цель			выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	нравственная отзывчивость
83	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цель: учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли	Техника метания и правильная ловля мяча	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	<i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	
84	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цель: учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли	Техника метания и правильная ловля мяча	Научится: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать	<i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	

					физкультурой	вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	
85		Развитие выносливости и быстроты	Как развивать выносливость и быстроту? Цель: учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут	Скорость и быстрота. Разминочный бег	Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>знаково-символические</i> - создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; <i>логические</i> - устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной деятельности
86		Развитие выносливости и быстроты	Как развивать выносливость и быстроту? Цель: учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут	Скорость и быстрота. Разминочный бег	Научится: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: <i>знаково-символические</i> - создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; <i>логические</i> - устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной деятельности

87	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 х 9 м), гибкости	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цель: учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч	Кубики. Челночный бег. Наклоны сидя	Научится: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	<i>Самоопределение</i> - внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
88	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цель: учить правильно выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании	Перекладина. Исходное положение во время прыжка с места	Научится: технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга
89	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте - «удочка»	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»? Цель: учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту, выпол-	Положение лежа. Скакалка	Научится выполнять акробатические упражнения - наклоны вперед	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе	<i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

			нять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты)			распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	
90		Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений? Цель: учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений	Челночный бег. Скакалка. Теннисный мяч	Научится выполнять задания на развитие физических качеств	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> -строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности человека за общее благополучие
91		Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	Каковы правила развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли? Цель: учить быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча	Волейбольный мяч. Быстрота. Дистанция' 30 м	Научится выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности
92		Развитие общей выносли-	Как работать над распределением сил	Секундометр.	Научится: равномерно распреде-	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в	<i>Смыслообразование</i> - мотивация

		восты	по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 мин	Распределение сил по дистанции	лять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	учебной деятельности
93		Круговые эстафеты до 20 м	Каковы правила передачи эстафеты на скорости? Цели: закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух	Виразж. Передача эстафеты	Научится: выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости	Регулятивные: <i>планирование</i> - составлять план и последовательность действий, <i>контроль</i> - использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности человека за общее благополучие
94		Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвиж-	Пройденные названия игр	Научится называть игры и формулировать их правила	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - предлагать помощь в сотрудничестве;	<i>Самоопределение</i> — сознание ответственности человека за общее благополучие

			ные игры для развития двигательных качеств			<i>управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение	
95		Эстафеты и подвижные игры	Каковы личностные . результаты от приобретенных знаний, умений и навыков? Цель: закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости	Пройденные названия качеств и подвижных игр	Научится: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Самоопределение</i> - принятие образа хорошего ученика
96		Эстафеты и подвижные игры	Каковы личностные . результаты от приобретенных знаний, умений и навыков? Цель: закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости	Пройденные названия качеств и подвижных игр	Научится: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Самоопределение</i> - принятие образа хорошего ученика
97		Эстафеты и подвижные игры	Каковы личностные . результаты от приобретенных знаний, умений и навыков? Цель: закрепить навыки быстроты, ловкости,	Пройденные названия качеств и подвижных игр	Научится: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и пре-	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> -	<i>Самоопределение</i> - принятие образа хорошего ученика

			выносливости		дупреждения травматизма во время занятий	определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	
98		Кроссовая подготовка	Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности? Цель: развивать вы- носливость в ходьбе и беге на местности	Вынос- ливость	Научится: выпол- нять упражнения на развитие физи- ческих качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять бы- струю ходьбу и медленный бег на местности	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: <i>информационные</i> -анализ информации. Коммуникативные: <i>планирование</i> <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	<i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответст- венность за свои поступки, установ- ка на здоровый образ жизни
99		Кроссовая подготовка	Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности? Цель: развивать вы- носливость в ходьбе и беге на местности	Вынос- ливость	Научится: выпол- нять упражнения на развитие физи- ческих качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять бы- струю ходьбу и медленный бег на местности	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: <i>информационные</i> -анализ информации. Коммуникативные: <i>планирование</i> <i>учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	<i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответст- венность за свои поступки, установ- ка на здоровый образ жизни

