


Министерство образования и науки Российской Федерации  
Министерство образования и науки Республики Марий Эл  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Йошкар-Олы»

**Одобрено**  
Методическим объединением МБОУ  
«Средняя общеобразовательная школа  
№2 г. Йошкар-Олы»  
Протокол №1 от 30.08.2019 г.  
Председатель МО 

**Утверждено**  
Директор  А.С. Чакичев  
Приказ от 31.08.2019 № 146/6



Составлено в соответствии требованиями  
государственного образовательного стандарта  
основного общего образования.

**Согласовано**  
Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе  
  
Недопёкина В.С.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
Для 1 класса (3 часа в неделю)

Составлено на основе  
Авторской программы Лях В.И.

ЙОШКАР-ОЛА

2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 1 класса составлена с учётом Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом Примерной образовательной программы, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А.Зданевича (М.:Просвещение, 2012) 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, 2012.

2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

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.

### Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

### Место предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 классы. Программа предмета «Физическая культура» в 1 классе – **99 часов (3 часа в неделю)**.

### Описание ценностных ориентиров в содержании учебного предмета

**Цель предмета 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

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

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

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

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

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

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

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

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

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

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

## **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
  - \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
  - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
    - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
    - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- ведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.

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

В результате освоения программного материала ученик:

#### ***Обучающийся научится:***

- получит первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

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

– способах и особенностях движения и передвижений человека;

– терминологии разучиваемых упражнений;

– основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;

– причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

– 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 мероприятиях.

### **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 и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления; 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, закалывающих 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 закалывания:** 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 (Вариативная часть)** 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.

## **Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.



*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

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

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Плавание. Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

*Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

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

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

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

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### Структура курса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		1
1	<b>Базовая часть</b>	<b>77</b>

1.1	Основы знаний о физической культуре	<i><b>В процессе урока</b></i>
1.2	Подвижные игры	<b>20</b>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	<b>17</b>
1.4	Легкоатлетические упражнения	<b>21</b>
1.5	Кроссовая подготовка	<b>21</b>
2	<i><b>Вариативная часть</b></i>	<b>22</b>
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	<b>22</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>99</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Дата		Тема и тип урока	Решаемые проблемы	Деятельность обучающихся	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
	ПЛ АН	ФА КТ				поняти я	предметные результаты	универсальные учебные действия (УУД)	личностные результаты (не оцениваются)
<b>Базовая часть 77ч. Вариативная часть 22 ч. (99ч)</b>									
1			Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке. Когда и как возникла физическая культура и спорт. <i>Вводный урок</i>	Как вести себя в спортивном зале? <b>Цели:</b> познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну;	Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнение. Техника безопасности	<b>Научится:</b> выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Коммуникативные:</b> <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		<p>Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место». Современные Олимпийские игры. <i>Комбинированный.</i></p>	<p>Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма? <b>Цель:</b> учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному</p>	<p>Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.</p>	<p>Команды: «Смирно», «Равняйсь». Шеренга. Прыжок. Спортивная форма. Строевые упражнения</p>	<p><b>Научится:</b> выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)</p>
3		<p>Освоение строевых упражнений Подвижная игра «Поймай меня». Что такое</p>	<p>Что такое колонна? <b>Цели:</b> повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну</p>	<p>Моделировать сочетание различных видов ходьбы. выполнять организующие строевые команды и</p>	<p>Колонна. Скорость. Игра</p>	<p><b>Научится</b> выполнять организующие строевые команды и приемы</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных</p>

			физическая культура. <i>Комбинированный.</i>		приемы  Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.			познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	ситуаций
4			Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте. <i>Комбинированный</i>	Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым? <b>Цели:</b> учить контролировать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять прыжки вверх на месте	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Выполнять легкоатлетические упражнения	Старт. Прыжок вверх. Рост. Пульс	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела). <b>Освоит</b> технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <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
5			Прыжки на одной и двух ногах на опору вверх . Твой организм. Подвижная игра «Смена	Как прыгать вверх на опору? <b>Цель:</b> учить выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки на одной	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по	Опора. Резиновый тренажер. Смена ног во время прыжка в	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <b>Коммуникативные:</b>	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-</i>

			мест». Основные части тела человека. <i>Изучение нового материала</i>	и двух ногах вверх и вниз, – соблюдая правила безопасности во время приземления	самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.			<i>планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью</i>	<i>этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение</i>
6			Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики». Основные части тела	Как стать выносливым? <b>Цель:</b> учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа	выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Умение чередовать бег с ходьбой.	Выносливость. Внимание. Гимнастический мат. Сгибание и разгибание рук в положении лежа	<b>Научится:</b> характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль –</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные –</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества –</i> задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую	<i>Смыслообразование –</i> мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация –</i> доброжелательность, эмоционально-нравственная

			человека. <i>Комбинированный</i>					цель и пути ее достижения	отзывчивость. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки
7			Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки» <i>Комбинированный</i>	Как корректировать технику бега? <b>Цель:</b> учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Техника бега. Положение рук и корпуса в ходьбе и беге	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – проявление доброжелательности
8			Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим	Как выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт» и общеразвивающие упражнения? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения на снаряде	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению	Спортивный снаряд. Лабиринт. Бег зигзагом	<b>Научится</b> выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях

			флажкам», «Два Мороза». <i>Комбинированный</i>	«Лабиринт», общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс	упражнений дыхательной гимнастики. выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности			деятельности при решении проблем. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	
9			Основы знаний о физической деятельности ( <i>теоретический раздел</i> ) <i>Изучение нового материала</i>	Что такое физкультурная деятельность? <b>Цель:</b> показать роль физкультуры в жизни человека	бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Физическая культура. Организация человека. Здоровье человека	<b>Научится:</b> раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности и за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
10			Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающее	Каковы организационные приемы прыжков? <b>Цель:</b> учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности),	Прыжковая яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b>	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире



			воробушки», «Зайцы в огороде» <i>Комбинированный</i>	поворотом на 90 градусов с продвижением вперед	знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).			<i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	
11			Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой) <i>Комбинированный</i>	Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты? <b>Цель:</b> учить прыжку вверх из положения полуприсед, правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности	Развитие умений выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение и после приземления перед прыжком	Маты. Гимнастическая скамейка. Скакалка	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение и после приземления перед прыжком	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело
12			Организационные навыки. Физкультурная	Что собою представляла физкультурная деятельность в истории	Развитие выносливости, умения распределять	Древний мир	<b>Научится:</b> выделять и переносить информацию на современный	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности

			<p>деятельность древних народов <i>Изучение нового материала</i></p>	<p>Древнего мира? <b>Цель:</b> познакомить с физкультурной деятельностью древних народов</p>	<p>силы. Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p>		<p>уровень; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества</p>	<p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания</p>	<p>и. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов</p>
13			<p>Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры). <i>Комбинированный</i></p>	<p>Какова роль физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью? <b>Цель:</b> учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности</p>	<p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p>	<p>Зарядка. Комплекс упражнений. Круг. Подвижная игра соревновательного характера</p>	<p><b>Научится:</b> организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>	<p><i>Самоопределение</i> – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>
14			<p>Организационные приемы и навыки</p>	<p>Что такое челночный бег? эстафета? <b>Цель:</b> учить</p>	<p>Научиться общаться и взаимодействовать в игровой</p>	<p>Челночный бег. Эстафета.</p>	<p><b>Научится:</b> выполнять передачу в эстафете,</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных</i></p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное</p>

		с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике <i>Комбинированный</i>	выполнять легкоатлетическое упражнение «Бег на короткое расстояние», командные действия во время игры	деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Передача эстафеты. Эстафетная палочка	подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками	<i>действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
15		Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки» <i>Комбинированный</i>	Что такое скорость? бег по кругу? <b>Цели:</b> учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг	<b>Научится:</b> выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. <b>Познакомится</b> с правилами игры	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию

16		<p>Организац ионные приемы и навыки на закреплени е учебного материала по бегу посредство м подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза» <i>Комбиниро ванный</i></p>	<p>В чем разница темпа бега? Как развивать координацион- ные способности? <b>Цель:</b> учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационн ых способностей</p>	<p>Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения.  Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега</p>	<p>Ускорен ие. Бег по заданно му ритму. Коррекц ия. Техника бега</p>	<p><b>Научится</b> выполнять бег в темпе по ориентирам – точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль</i> <i>и само-</i> <i>контроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодейст-</i> <i>вие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p><i>Нравственно-</i> <i>этическая</i> <i>ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях</p>
----	--	--	--	--	--	---	---	--

17		<p>Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»</p> <p><i>Совершенствование</i></p>	<p>Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения?</p> <p><b>Цели:</b> закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз, по точкам через подвижные игры; учить организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	<p>Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние выполнять прыжковые упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры</p>	<p>Толчковая нога. Разметка. Правила безопасности при выполнении прыжков и проведении подвижных игр</p>	<p><b>Научится:</b> технически грамотно выполнять прыжковые упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания</p>	<p><i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.</p> <p><i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности</p>
18		<p>Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом</p> <p><i>Совершенствование</i></p>	<p>Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча?</p> <p><b>Цель:</b> развивать координационные способности, глазомер и точность при</p>	<p>Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.</p>		<p><b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими</p>	<p><b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> – вносить изменения в план действия.</p> <p><b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)</p>

				выполнении упражнений с мячом			упражнениями	проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
19		Техника безопасности на уроках гимнастики . Подвижная игра «Займи свое место» <i>Комбинированный</i>	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила поведения	<b>Научится</b> понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы и обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	
20		Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге <i>Комбинированный</i>	Какие существуют виды построения по кругу? <b>Цель:</b> учить правильно вставать в шеренгу по кругу кататься в шеренге на вытянутые руки и размы-	выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организующие строевые команды Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой	Круг. Расстояние на вытянутые руки. Шеренга	<b>Научится</b> выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организующие строевые и приемы команды	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности	

					деятельности.			помощью	
21		Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке. <i>Комбинированный</i>	Как производить расчет, ходить на носках? <b>Цель:</b> учить выполнять расчет по порядку, ходьбе на носках в различных позах и по разным меткам	Моделировать сочетание различных видов ходьбы.  Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Носок. Линия. Гимнастическая скамейка	<b>Научится</b> выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
22		Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой <i>Изучение</i>	Какие существуют упражнения на координацию? <b>Цели:</b> учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке; характеризовать физические качества – силу, координацию	упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	Гимнастическая скамейка. Шведская лестница	<b>Научится</b> выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	

			<i>нового материала</i>					задач	
23			Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях <i>Комбинированный</i>	Какие существуют акробатические элементы? <b>Цель:</b> учить выполнять акробатические упражнения – статистическое положение, перекаты.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила	Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела	<b>Научится:</b> выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	<b>Регулятивные:</b> осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – применять правила и пользоваться инструкциями. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
24			Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса <i>Изучение нового материала</i>	Как выполнять перекаты? Что такое группировка? <b>Цель:</b> учить выполнять перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Группировка. Перекаты. Упоры стоя на коленях	<b>Научится:</b> выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов



				и					
25			Обучение висам на перекладине и шведской стенке. <i>Изучение нового материала</i>	Что такое висы на перекладине и шведской стенке? <b>Цель:</b> учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	Перекладина. Шведская стенка. Висы	<b>Научится:</b> правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
26			Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата <i>Комбинированный</i>	Как развивать гибкость тела? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях	выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах	Наклоны вперед. Прокат на спине. Полушпагат	<b>Научится:</b> правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

								собеседника, задавать вопросы; использовать речь	
27		Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка» <i>Изучение нового материала.</i>	Какие существуют команды? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения	Упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Размыкание. Повороты направо и налево. «Класс, шагом марш, класс, стой»	<b>Научится:</b> выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению	
28		Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна» <i>Комбинированный</i>	Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации? <b>Цель:</b> учить способам схожим с движениями животных, для развития ловкости и координации переползания,	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Гимнастические маты. Скамейки	<b>Научится</b> упражнениям для развития ловкости и координации	<b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач	

29		Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка». <i>Комбинированный</i>	Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий? <b>Цель:</b> учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Набивные мячи, гимнастические скамейки и	<b>Научится:</b> выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
30		Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко». <i>Комбинированный</i>	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой? <b>Цель:</b> учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком)	прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Скакалка. Обруч	<b>Научится:</b> выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности и человека за общее благополучие
31		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение	Как правильно передать и принять эстафету?	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Передача эстафеты.	<b>Научится</b> правильно передавать эстафету для	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе

			е команд в раз ных ситуациях. <i>Комбинированный.</i>	<b>Цель:</b> учить выполнять действия в эстафете для закрепления учебного материала командные	Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	Принятие эстафеты	развития координации движений в различных ситуациях	случае расхождения действия и его результата. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	критериев успешной учебной деятельности
32			Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений <i>Комбинированный</i>	Каковы правила переползания, подлезания, перекатов? <b>Цель:</b> закрепить навыки в упражнениях – переползании, подлезании, перекатах	Творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата.	Маты. Гимнастические скамейки. Шведская стенка	<b>Научится</b> творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Получит возможность научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности

								затруднения	
33		Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке <i>Комбинированный</i>	Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке? <b>Цель:</b> 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	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь.	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепление. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	<b>Научится</b> выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). <b>Ознакомится</b> с деями на уроках и способами использования спортивного инвентаря правилами пове-	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий. <b>Познавательные:</b> <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию	
34		Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья <i>Изучение</i>	Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Как учиться ходить на лыжах? <b>Цель:</b>	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. <b>Познакомится</b> с историей зарождения	Литература по истории лыжного спорта	<b>Научится</b> ходьбе на лыжах. <b>Познакомится</b> с историей зарождения лыжного спорта	<b>Регулятивные:</b> <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно	<i>Смыслообразование</i> – эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им	

			<i>нового материала</i>	познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж	лыжного спорта			и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, строить высказывание	
35			Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах <i>Изучение нового материала</i>	Какова подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах? <b>Цель:</b> учить подгонять лыжный инвентарь (надевать ботинки, вставлять в крепление, правильно подбирать лыжные палки)	Характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе, надевать лыжные ботинки, вставлять в крепление и правильно подбирать лыжные палки; е	Крепление. Ботинки. Лыжные палки	<b>Научится:</b> надевать лыжные ботинки, вставлять в крепление и правильно подбирать лыжные палки; характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
36			Температурный режим занятий на лыжах <i>Изучение нового материала</i>	Каков должен быть температурный режим занятий на лыжах? <b>Цель:</b> познакомить учащихся с правилами выхода на занятия	Учиться определять и узнавать температурный режим и при какой температуре можно заниматься лыжной подготовкой	Температура воздуха. Направление ветра. Влажность	<b>Научится</b> определять и узнавать температурный режим и при какой температуре можно заниматься лыжной подготовкой	<b>Регулятивные:</b> <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе

				лыжной подготовкой				учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	
37			Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно <i>Изучение нового материала</i>	Каковы правила построения и передвижения с лыжами? <b>Цель:</b> учить правильному построению с лыжами и переходу к месту занятий	Учиться строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Передвижение с лыжами . Построение в шеренгу и колонну	<b>Научится:</b> строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. <b>Познавательные:</b> <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <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
38			Повороты переступанием на месте <i>Изучение нового материала</i>	Каковы правила поворотов переступанием на месте? <b>Цель:</b> учить выполнению поворотов на месте, поэтапно по несколько сов вправо или влево для изменения направления	Характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе; выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево;	Пол-оборота . Оборот. Кругом	<b>Научится:</b> выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>Коммуникативные:</b>	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата

				движения граду-				<i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	
39		Ступающий шаг. Его особенность и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах <i>Изучение нового материала</i>	Что такое «ступающий шаг?» Каковы его преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах? <b>Цель:</b> учить первому этапу в освоении передвижения на лыжах без палок	Осваивать передвижения на лыжах без палок поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед	Носки и пятки лыж	<b>Научится</b> поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – уметь применять полученные знания в различных вариантах. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью и задавать вопросы	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические потребности, ценности, чувства	
40		Передвижение скользким шагом без палок <i>Изучение нового материала</i>	Как передвигаться скользким шагом без палок? <b>Цель:</b> учить скользкому шагу на лыжах	Скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	Скользкий шаг. Разноименный вынос ноги и руки	<b>Научится</b> скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>Коммуникативные:</b>	<i>Смыслообразование</i> – адаптированная мотивация учебной деятельности	



								взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	
41		Передвижение скользящим шагом с палками <i>Комбинированный</i>	Как передвигаться скользящим шагом с палками. <b>Цель:</b> учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения	Характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе; выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения	Лыжи, лыжные палки	<b>Научится</b> выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	<b>Регулятивные:</b> коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
42		Движение ступающим шагом в подъем от 5–8° <i>Изучение нового материала</i>	Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции? <b>Цель:</b> учить выполнять передвижения	выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения	Склон. Градус	<b>Научится</b> передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся на дистанции	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	

				на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения				<b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	
43		Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке. <i>Изучение нового материала</i>	Как учиться удерживать равновесие на спуске в средней стойке? <b>Цель:</b> учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке	Выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке	Подъем. Спуск. Средняя стойка	<b>Научится</b> передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	
44		Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу. <i>Комбинированный</i>	Каковы правила надевания, снятия и переноски лыж в школу? <b>Цель:</b> учить быстро и правильно надевать и	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.  Правильно	Ботинки. Крепления. Переноска лыж	<b>Научится</b> правильно и быстро надевать и снимать лыжи и переносить их	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать	<i>Самоопределение</i> – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать	

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

			с одноклассниками на лыжах				<b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	выходы из спорных ситуаций
47		Эстафеты с поворотом вокруг флажка. <i>Комбинированный</i>	Что такое эстафета с поворотом вокруг флажка? <b>Цель:</b> учить передвигаться на лыжах, выполнять поворот на дистанции во время проведения эстафеты	Умение передвигаться на лыжах, выполнять поворот на дистанции во время проведения эстафеты	Флажок . Поворот	<b>Научится:</b> передвигаться на лыжах; выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. <b>Познавательные:</b> <i>логические</i> – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <b>Коммуникативные:</b> <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
48		Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м <i>Комбинированный</i>	Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке? <b>Цель:</b> закреплять учебный материал по лыжной подготовке	закреплять учебный материал по лыжной подготовке; передвигаться на лыжах; выполнять шаги	Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь	<b>Научится:</b> называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i>	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

								вие – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение	
49		Кроссовая подготовка <i>Комбинированный</i>	Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности? <b>Цель:</b> развивать выносливость в ходьбе и беге на местности	Развивать выносливость в ходьбе и беге на местности; выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	Выносливость	<b>Научится:</b> выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>Познавательные:</b> <i>информационные</i> – анализ информации. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	
50		Подвижные игры на развитие координации. <i>Комбинированный</i>	Каковы правила подвижной игры для развития координации? <b>Цель:</b> развивать координацию посредством подвижных игр	выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	Координация и подвижная игра	<b>Научится:</b> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	

								координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
51		Техника безопасности и правила поведения. <i>Комбинированный</i>	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? <b>Цель:</b> учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий	Знать правила поведения на уроке и соблюдать технику безопасности во время занятий.	Поведение. Безопасность. Правила	<b>Научится</b> выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	<i>Самоопределение</i> – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	
52		Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны). <i>Изучение нового материала</i>	Какова роль солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья? <b>Цель:</b> учить выполнять закаливающие процедуры для укрепления здоровья	Выполнять закаливающие процедуры для укрепления здоровья; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	Закаливание. Воздушные и солнечные процедуры	<b>Научится</b> отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодейст-</i>	<i>Самоопределение</i> – установка на здоровый образ жизни	

									вие – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	
53			Подвижные игры – названия и правила. <i>Комбинированный</i>	Каковы правила при проведении подвижных игр? <b>Цели:</b> учить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Различные названия игр. Что такое правила?	<b>Научится:</b> организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр	<b>Регулятивные:</b> коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <b>Познавательные:</b> общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>Коммуникативные:</b> управление коммуникацией – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам	
54			Строевые упражнения <i>Комбинированный</i>	Что такое строевые упражнения? <b>Цель:</b> учить выполнять строевые команды и приемы – размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об	Размыкание. Вытянутые руки. Смыкание	<b>Научится:</b> выполнять размыкание и смыкание; характеризовать роль и значение занятий спортом для укрепления здоровья	<b>Регулятивные:</b> целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> общеучебные – самостоятельно выделять познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие – вести устный разговор, формулировать собственное мнение задавать вопросы;	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	

				организующие	обморожениях.				
55			Метание теннисного мяча, развитие выносливости <i>Комбинированный</i>	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании? <b>Цель:</b> учить правильной постановке руки при метании мяча в цель	Выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой рук; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Теннисный мяч. Цель. Техника метания	<b>Научится</b> выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <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
56			Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. <i>Совершенствование</i>	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? <b>Цель:</b> учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли	Грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Техника метания и правильная ловля мяча	<b>Научится:</b> грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире



								помощью; использовать речь для выполнения своего действия	
57		Развитие выносливости и быстроты <i>Совершенствование</i>	Как развивать выносливость и быстроту? <b>Цель:</b> учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Скорость и быстрота. Разминочный бег	<b>Научится:</b> распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> <i>знаково-символические</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; <i>логические</i> – устанавливать причинно-следственные связи. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности	
58		Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 х 9 м), гибкости. <i>Комбинированный</i>	Как контролировать развитие двигательных качеств? <b>Цель:</b> учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Кубики. Челночный бег. Наклоны сидя	<b>Научится:</b> перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	

								партнера понятные рассуждения	
59		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание <i>Комбинированный</i>	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? <b>Цель:</b> учить правильно выполнять прыжок с места, прямой хват при подтягивании	Вести контроль за развитием двигательных качеств; правильно выполнять прыжок с места.	Переключаться. Исходное положение во время прыжка с места	<b>Научится:</b> технически правильно выполнять прыжок с места; хват в подтягивании выполнять прямой	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности и человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга	
60		Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка» <i>Комбинированный</i>	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»? <b>Цель:</b> учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие	Поднимать туловище из положения лежа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты)	Положение лежа. Скакалка	<b>Научится</b> выполнять акробатические упражнения – наклоны вперед	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <b>Коммуникативные:</b>	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	

				физических качеств (быстроты)				<i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	
61		Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель <i>Совершенство</i>	Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений? <b>Цель:</b> учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений	Выполнять задания на развитие физических качеств	Челночный бег. Скакалка. Теннисный мяч	<b>Научится</b> выполнять задания на развитие физических качеств	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности и человека за общее благополучие	
62		Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля <i>Комбинированный</i>	Каковы правила развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли? <b>Цель:</b> учить быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча	Выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; ловить и передавать волейбольный мяч	Волейбольный мяч. Быстрота. Дистанция 30 м	<b>Научится</b> выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <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	

63		Развитие общей выносливости. <i>Совершенствование</i>	Как работать над распределением сил по дистанции? <b>Цель:</b> учить бегу в равномерном темпе в течение 6 мин	Равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса	Секундомер. Распределение сил по дистанции	<b>Научится:</b> равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности
64		Круговые эстафеты до 20 м <i>Комбинированный</i>	Каковы правила передачи эстафеты на скорости? <b>Цели:</b> закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух	Выполнять игровые действия разной направленности; передавать эстафету на скорости	Вираз. Передача эстафеты	<b>Научится:</b> выполнять игровые действия разной направленности; передавать эстафету на скорости	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий, <i>контроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решений. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности и человека за общее благополучие
65		Совершенствование	Как использовать	Правильно выполнять	Пройденные	<b>Научится</b> называть игры и	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять	<i>Самоопределение</i> – сознание

		игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место». <i>Урок-игра.</i>	полученные навыки в процессе обучения? <b>Цели:</b> закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	основные виды движений; играть в подвижные и называть игры и формулировать их правила игры;	названия игр	формулировать их правила	пошаговый и итоговый результаты. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – предлагать помощь в сотрудничестве; <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение	ответственность и человека за общее благополучие
66		Эстафеты и подвижные игры. <i>Урок-игра</i>	Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков? <b>Цель:</b> закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Пройденные названия качеств и подвижных игр	<b>Научится:</b> организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Самоопределение</i> – принятие образа хорошего ученика

67		Общеразвивающие упражнения с малыми мячами <i>Комбинированный</i>	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?	Выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	Теннисный мяч, цель. техника метания	<b>Научатся:</b> выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	<b>Регулятивные:</b> коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <b>Познавательные:</b> общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <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
68		Прыжки через скакалку <i>Комбинированный</i>	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?	Прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	Скакалка	<b>Научатся:</b> выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> — ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие

69		Броски и ловля мяча в парах <i>Комбинируемый</i>	Каковы правила развития быстроты при передаче баскетбольного мяча и его ловли?	Выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Бросок, ловля, баскетбол	<b>Научатся:</b> выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <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
70		Разновидности бросков мяча одной рукой <i>Комбинируемый</i>	Каковы правила развития быстроты при броске баскетбольного мяча одной рукой?	Выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Бросок, ловля, баскетбол	<b>Научатся:</b> выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <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

71		Прыжки через скакалку <i>Комбинированный</i>	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?	Выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	Скакала	<b>Научатся:</b> выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> — ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие
72		Ведение мяча на месте и в движении <i>Комбинированный</i>	Каковы правила ведения баскетбольного мяча?	Выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Бросок, ловля, баскетбол Бросок, ловля, баскетбол	<b>Научатся:</b> выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <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



73			Броски мяча в кольцо способом «снизу» <i>Комбинируемый</i>	Каковы правила броска мяча в кольцо способом «снизу» ?	Выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»		<b>Научатся:</b> выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <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
74			Стойка на лопатках <i>Изучение нового материала</i>	Как выполнить стойку на лопатках?	выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола;	Мости к, стойка на лопатках	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными	<b>Регулятивные:</b> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

							играми		
75			Броски мяча в кольцо способом «сверху» <i>Изучение нового материала</i>	Каковы правила броска мяча в кольцо способом «снизу» ?	Выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Бросок , ловля, баскет бол	<b>Научатся:</b> выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <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
76			Подвижная игра с мячом «Охотники и утки» <i>Комбинированный</i>	Каковы правила при проведении подвижных игр?	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»	Различные названия игр. Что такое правила?	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)

							места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	личного характера. <b><u>Коммуникативные:</u></b> <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
77			Стойка на лопатках <i>Изучение нового материала</i>	Как выполнить стойку на лопатках?	Выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Мости к, стойка на лопатках	<b>Научатся:</b> ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<b><u>Регулятивные:</u></b> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b><u>Познавательные:</u></b> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b><u>Коммуникативные:</u></b> управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
78			Тестирование в наклоне вперед из положения стоя <i>Комбинированный</i>	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения	Выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во	Наклоны вперед	<b>Научатся:</b> выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила	<b><u>Регулятивные:</u></b> <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <b><u>Познавательные:</u></b> <i>общеучебные</i> -	<i>Самоопределение</i> - самостоятельности личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый

				стоя»??	время занятий		поведения и безопасности во время занятий	самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <b><u>Коммуникативные:</u></b> <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	образ жизни
79		Упражнения на выносливость <i>Комбинированный</i>	Как работать над распределением сил по дистанции?	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Секундомер, распределение сил по дистанции	<b>Научатся:</b> выполнять более сложный вариант бега по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Ночная охота»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<b><u>Регулятивные:</u></b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. <b><u>Познавательные:</u></b> <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b><u>Коммуникативные:</u></b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности	

								познавательных задач	
80			Повторение акробатических элементов <i>Комбинированный</i>	Какие существуют акробатические элементы?	Выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки	Гимнастический мат, положения частей тела.	<b>Научатся:</b> выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки	<b><u>Регулятивные:</u></b> <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <b><u>Познавательные:</u></b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <b><u>Коммуникативные:</u></b> <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	<i>Самоопределение</i> - самостоятельности личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
81			Повторение техники прыжка в длину с места <i>Комбинированный</i>	Как вести контроль за развитием двигательных	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжков в длину с места,	Прыжок с места	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений,	<b><u>Регулятивные:</u></b> <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее

				качеств?	упражнения на внимание и гибкость		прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	характеристик. <b><u>Познавательные:</u></b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b><u>Коммуникативные:</u></b> <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	благополучие и своей ответственности за выполнение долга
82			Тестирование в прыжке в длину с места <i>Комбинированный</i>	Как вести контроль за развитием двигательных качеств?	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	Прыжок с места	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	<b><u>Регулятивные:</u></b> <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b><u>Познавательные:</u></b> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b><u>Коммуникативные:</u></b> <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
83			Повторение акробатиче	Какие существуют ют	Развитие выносливости, умения	Гимнастический мат,	<b>Научатся:</b> выполнять разминку с	<b><u>Регулятивные:</u></b> <i>целеполагание</i> - формулировать учебную	<i>Самоопределение</i> - самостоятель

		ских элементов. Личная гигиена. <i>Комбинированный</i>	акробатические элементы ?	распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	положение частей тела.	мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки	задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <b><u>Познавательные:</u></b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <b><u>Коммуникативные:</u></b> <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	ности личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
84		Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа . основные внутренние органы.	Какие правила в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа ?	выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»	Подтягивание, перекладина	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и	<b><u>Регулятивные:</u></b> <i>целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b><u>Познавательные:</u></b> <i>общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме. <b><u>Коммуникативные:</u></b> <i>взаимодействие</i> — задавать	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесбере

			<i>Комбинированный</i>				подвижными играми	вопросы, формулировать свою позицию	гающего поведения
85			Метание малого мяча в горизонтальную цель. Мышцы. <i>Комбинированный</i>	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?	Выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки».	Теннисный мяч, цель. техника метания	<b>Научатся:</b> выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Нравственно-этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость Самоопределение - принятие образа хорошего ученика
86			Упражнения на уравнивание	Как выполнять	выполнять , упражнения на уравнивание	Упражнения	<b>Научатся:</b> выполнять , упражнения на	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать	



			ивание предметов <i>Комбинированный</i>	упражнения на уравнивание предметов?	предметов, на развитие координации движений, на равновесие		уравнивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие	практическую задачу в познавательную. <b><u>Познавательные:</u></b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач. <b><u>Коммуникативные:</u></b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	
87			Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд <i>Комбинированный</i>	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»?	Выполнять ходьбу и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	Положение лежа	<b>Научатся:</b> выполнять ходьбу и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	<b><u>Регулятивные:</u></b> <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <b><u>Познавательные:</u></b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <b><u>Коммуникативные:</u></b> <i>инициативное</i>	<i>Самоопределение</i> - самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

								сотрудничество - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	
88			Баскетбольные упражнения. Осанка. Комбинированный	Какие виды баскетбольных упражнений существуют ?	Бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Бросок , ловля, баскетбол	<b>Научатся:</b> выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	<b>Регулятивные:</b> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. <b>Познавательные:</b> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности
89			Упражнения на уравнивание предметов Комбинированный	Как выполняются упражнения на уравнивание предметов ?	выполнять , упражнения на уравнивание предметов, на развитие координации	Упражнения	<b>Научатся:</b> выполнять , упражнения на уравнивание предметов, на развитие	<b>Регулятивные:</b> целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную.	Самоопределение - принятие образа хорошего

			<i>ванный</i>	уравнове шивание предмето в?	движений, на равновесие		координации движений, на равновесие	<b><u>Познавательные:</u></b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач. <b><u>Коммуникативные:</u></b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	ученика
90			Контроль ный урок по ведению, броску и ловле мяча. Сердце и кровеносн ые сосуды. <i>Комбиниро ванный</i>	Каковы правила по ведению, броску и ловле мяча?	Выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	Бросок , ловля, баскет бол	<b>Научатся:</b> выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	<b><u>Регулятивные:</u></b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <b><u>Познавательные:</u></b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b><u>Коммуникативные:</u></b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообраз ование</i> — мотивация учебной деятельности

91			Тестирование в беге на скорость на 30 м. <i>Комбинированный</i>	Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений?	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Скорость, бег	<b>Научатся:</b> выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробы – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <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			Круговая тренировка. Мозг и нервная система. <i>Комбинированный</i>	Что такое скорость? бег по кругу?	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию

								активность; использовать речь для регуляции своего действия	
93		Тестирование в челночном беге 3 × 10 м. органы дыхания. <i>Комбинированный</i>	Как контролировать развитие двигательных качеств?	Выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку; упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	Кубики Челочный бег. Наклоны сидя	<b>Научатся:</b> выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку; упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<b>Регулятивные:</b> осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию	
94		Метание мешочка на дальность. Вода и питьевой режим. <i>Комбинированный</i>	Каковы правила метания мешочка? Как правильно поставить руку при	Выполнять упражнения на внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; играть в подвижную игру «Колдунчики»; соблюдать правила поведения и безопасности во	Мешочек. Цель. Техника метания	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения на внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; играть в подвижную игру «Колдунчики»; соблюдать	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально -	

				метании?	время занятий		правила поведения и безопасности во время занятий	эффективные способы решения задач. <b><u>Коммуникативные:</u></b> <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	нравственная отзывчивость
95			Круговая тренировка. Закаливание. <i>Комбинированный</i>	Что такое скорость? бег по кругу?	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг	<b>Научатся:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)	<b><u>Регулятивные:</u></b> <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <b><u>Познавательные:</u></b> <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <b><u>Коммуникативные:</u></b> <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию
96			Основы правил игры в	Каковы основные правила	Выполнять шестиминутный бег на выносливость,	Футбол, мяч,	<b>Научатся:</b> выполнять шестиминутный	<b><u>Регулятивные:</u></b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в	<i>Смыслообразование</i> – мотивация

			футбол. Личная гигиена. <i>Изучение нового.</i>	игры в футбол?	удары по воротам; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	аут	бег на выносливость, удары по воротам; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	планировании способа решений. <b><u>Познавательные:</u></b> <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b><u>Коммуникативные:</u></b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	учебной деятельности
97			Знакомство с эстафетами . Органы дыхания. Изучение нового. <i>Комбинированный</i>	Что такое эстафета?	Участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	Эстафета	<b>Научатся:</b> выполнять игру-разминку «Запрещённое движение», участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<b><u>Регулятивные:</u></b> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. <b><u>Познавательные:</u></b> <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b><u>Коммуникативные:</u></b> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности

								познавательных задач	
98			Круговая тренировка Самоконтроль. <i>Комбинированный</i>	Что такое круговая тренировка?	Выполнять разминку в движении; проходить станции круговой тренировки; рационально использовать свободное время; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями	Тренировка, выражена, передача эстафеты	<b>Научатся:</b> выполнять разминку в движении; проходить станции круговой тренировки; рационально использовать свободное время; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> - составлять план и последовательность действий, <i>контроль</i> - использовать установленные правила в контроле способа решений. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека
99			Подвижные игры . Первая помощь при травмах. <i>Комбинированный</i>	Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков?	Выполнять беговую разминку; играть в подвижные игры (по выбору);	Пройденные названия качеств и подвижных игр	<b>Научатся:</b> выполнять беговую разминку; играть в подвижные игры (по выбору); подводить итоги года; осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять цели,	<i>Самоопределение</i> - принятие образа хорошего ученика



							соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр	обязанности участников, способы взаимодействия	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Этапы оценивания

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является **оценивание учащихся. Оценивание учащихся** начинается во 2 классе со второго полугодия. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### Уровень физической подготовленности

#### 1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

### **Материально-техническое обеспечение учебного предмета**

- Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.)

- Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2011;

- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г.

- Лях .И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2015.

- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

### **2. Интернет ресурсы:**

Фестиваль педагогический идей «Открытый урок». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>

Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

К уроку.ru [www.k-uroku.ru](http://www.k-uroku.ru)

Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

### **3. Технические средства обучения**

1. Нетбук

### **4. Учебно-практическое оборудование**

1. Стенка гимнастическая

2. Мячи

3. Скакалка

4. Мат гимнастический

5. Кегл