

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«НЕМЕЦКАЯ ШКОЛА № 1212»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Уровень общего образования: начальное общее
образование**

1 класс

на 2016 – 2017 учебный год

УМК «ШКОЛА РОССИИ»

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) базовый уровень, авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура. 1–4 классы»

Сроки реализации программы: 1 год

Количество часов: 99 часов.

г. Москва

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия. В **базовую** часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

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

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

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

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

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

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

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

Результаты освоения предмета «Физическая культура» *Личностные*

результаты:

- 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, доброжелательности 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.

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).

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

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и

традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «мирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, через скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся: технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать, выполняя различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы»,

«Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

1	2	3	4	5	6	7	8
3		Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	Что такое колонна? Цели: повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну	Колонна. Скорость. Игра	Научится выполнять организующие строевые команды и приемы	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	<i>Нравственноэтическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4		Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым? Цели: учить контролировать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять прыжки вверх на месте	Старт. Прыжок вверх. Рост. Пульс	Научится выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела). Освоит технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственноэтическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

5		Прыжки на одной и двух ногах вверх	Как прыгать вверх на опору? Цель: учить выполнять легкоатлетичес-	Опора. Резиновый тренажер. Смена ног	Научится выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, 20 м);	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения задачи.	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев
---	--	------------------------------------	---	--	--	---	--

1	2	3	4	5	6	7	8
		на опору. Подвижная игра «Смена мест»	кие упражнения – прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз, – соблюдая правила безопасности во время приземления	во время прыжков	толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	успешной учебной деятельности. <i>Нравственноэтическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
6		Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	Как стать выносливым? Цель: учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа	Выносливость. Внимание. Гимнастический мат. Сгибание и разгибание рук в положении лежа	Научится характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственноэтическая ориентация</i> – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки

1	2	3	4	5	6	7	8
7		Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	Как прыгать вверх на опору? Цель: учить выполнять прыжки на одной и двух ногах; соблюдать правила безопасности во время приземления	Опора. Резиновый тренажёр. Смена ног во время прыжков	Научится толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения задачи Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственноэтическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
8		Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»	Как корректировать технику бега? Цель: учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг	Техника бега. Положение рук и корпуса в ходьбе и беге	Научится выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственноэтическая ориентация</i> – проявление доброжелательности и

9		Основы знаний о физкультурной деятельности	Что такое физкультурная деятельность?	Физическая культура. Организм	Научится раскрывать на примерах положительное	Регулятивные: <i>целесолагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	<i>Самоопределе- ние</i> – осознание ответственности
---	--	--	---------------------------------------	-------------------------------	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
		тельности (теоретический раздел)	Цель: показать роль физкультуры в жизни человека	человека. Здоровье человека	влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	Познавательные: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
10		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	Как выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт» и общеразвивающие упражнения? Цель: учить выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт», общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс	Спортивный снаряд. Лабиринт. Бег зигзагом	Научится выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	<i>Нравственноэтическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях

11		<p>Основы знаний о физкультурной деятельности (теоретический раздел)</p>	<p>Что такое физкультурная деятельность? Цель: показать роль физкультуры в жизни человека</p>	<p>Физическая культура. Организм человека. Здоровье человека</p>	<p>Научится раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.</p>	<p><i>Самоопределе- ние</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам</p>
----	--	--	--	--	--	---	--

1	2	3	4	5	6	7	8
					и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	здоровьесберегающего поведения
12		Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Каковы организационные приемы прыжков? Цель: учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед	Прыжковая яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка	Научится выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
13		Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты? Цель: учить прыжку вверх из положения полуприсед, правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности	Маты. Гимнастическая скамейка. Скакалка	Научится выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

14		<p>Организационные навыки.</p> <p>Физкультурная деятельность древних народов</p>	<p>Что собою представляла физкультурная деятельность в истории Древнего мира?</p> <p>Цель: познакомить с физкультурной деятельностью древних народов</p>	Древний мир	<p>Научится выделять и переносить информацию на современный уровень; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания</p>	<p><i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов</p>
15–16		<p>Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры)</p>	<p>Какова роль физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью?</p> <p>Цель: учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности</p>	<p>Зарядка.</p> <p>Комплекс упражнений.</p> <p>Круг.</p> <p>Подвижная игра соревновательного характера</p>	<p>Научится организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.</p> <p>Коммуникативные: <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>
1	2	3	4	5	6	7	8

17		Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»	Что такое скорость? бег по кругу? Цели: учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг	Научится выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится с правилами игры	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию
18–19		Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике	Что такое челночный бег? эстафета? Цель: учить выполнять легкоатлетическое упражнение «Бег на короткое расстояние», командные действия во время игры	Челночный бег. Эстафета. Передача эстафеты. Эстафетная палочка	Научится выполнять передачу в эстафете, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственноэтическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

20–21		Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу).	Что такое скорость? бег по кругу? Цели: учить контролировать смену скорости в беге; позна-	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг	Научится выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты);	Регулятивные: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения.	<i>Самоопределе- ние</i> – готовность и способность к саморазвитию
-------	--	--	---	---	---	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
		Подвижная игра «Салки»	ко-мить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики		бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомится с правилами игры	Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	
22		Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	В чем разница темпа бега? Как развивать координацион-ные способности? Цель: учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей	Ускорение. Бег по заданному ритму. Коррекция. Техника бега	Научится выполнять бег в темпе по ориентирам – точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственноэтическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях

23		Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию ско-	Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения? Цели: закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз, по точкам через под-	Толчковая нога. Разметка. Правила безопасности и при выполнении прыжков и прове-	Научится технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, вынос-	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять	<i>Самоопределе- ние</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразовани е</i> – самооценка
----	--	--	--	--	---	---	---

1	2	3	4	5	6	7	8
		ростносиловых способностей по-средством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	вижные игры; учить организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	дении подвижных игр	ливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры	и использовать в действиях. Коммуникативные: <i>взаимодейст- вие</i> – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	на основе критериев успешности учебной деятельности

24		Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	В чем разница темпа бега? Как развивать координационные способности? Цель: учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей	Ускорение. Бег по заданному ритму. Коррекция. Техника бега	Научится выполнять бег в темпе по ориентирам – точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
25–26		Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Теннисный мяч	Научится выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> – вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование</i>	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)

1	2	3	4	5	6	7	8
					занятий физическими упражнениями	<i>учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	

27		Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? Цель: учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой	Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила поведения	Научится понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы и обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебнопознавательная, внешняя)
28–29		Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	Какие существуют виды построения по кругу? Цель: учить правильно вставать в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки	Круг. Расстояние на вытянутые руки. Шеренга	Научится выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организуя строевые команды и приемы	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности
30–31		Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	Как производить расчет, ходить на носках? Цель: учить выполнять расчет по порядку, ходьбе на носках в различных позах и по разным меткам	Носок. Линия. Гимнастическая скамейка	Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

32		Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой	Какие существуют упражнения на координацию? Цели: учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке; характеризовать физические качества – силу, координацию	Гимнастическая скамейка. Шведская лестница	Научится выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
33		Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ноги рук в различных позах и положениях	Какие существуют акробатические элементы? Цель: учить выполнять акробатические упражнения – статическое положение, перекаты	Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела	Научится выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
34–35		Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	Как выполнять перекаты? Что такое группировка? Цель: учить выполнять перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Группировка. Перекаты. Упоры стоя на коленях	Научится выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать проводить подвижные игры	Регулятивные: <i>планирование</i> – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов

1	2	3	4	5	6	7	8
36		Обучение висам на перекладине и шведской стенке	Что такое висы на перекладине и шведской стенке? Цель: учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса	Перекладина . Шведская стенка. Висы	Научится правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственноэтическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
37– 38		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	Как развивать гибкость тела? Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях	Наклоны вперед. Прокат на спине. Полушпагат	Научится правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

39–40		Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	Какие существуют команды? Цель: учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения	Размыкание. Повороты направо и налево. «Класс, шагом марш, класс, стой»	Научится выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием	<i>Нравственноэтическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению
-------	--	--	--	---	--	--	---

1	2	3	4	5	6	7	8
						учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	
41		Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»	Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации? Цель: учить способам переползания, схожим с движениями животных, для развития ловкости и координации	Гимнастические маты. Скамейки	Научится упражнениям для развития ловкости и координации	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач

42–43	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий? Цель: учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы	Набивные мячи, гимнастические скамейки	Научится выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
44–45	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой? Цель: учить выполнять прыжки со ска-	Скакалка. Обруч	Научится: выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предуп-	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие

1	2	3	4	5	6	7	8
			калкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком)		реждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	

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

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

49	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке? Цель: познакомить с правилами поведения и мерами безопасности при пере-носке лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	Научится выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомятся с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря	Регулятивные: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий. Познавательные: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
50	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья	Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Как учиться ходить на лыжах? Цель: познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж	Литература по истории лыжного спорта	Научится ходить на лыжах. Познакомятся с историей зарождения лыжного спорта	Регулятивные: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, строить высказывание	<i>Смыслообразование</i> – эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им

51		Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах	Какова подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах? Цель: учить подгонять лыжный инвентарь	Крепления. Ботинки. Лыжные палки	Научится надевать лыжные ботинки, вставлять в крепления и правильно подбирать	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. Познавательные: общеучебные – осознанно и произвольно строить	Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
----	--	---	--	----------------------------------	--	--	---

1	2	3	4	5	6	7	8
			тарь (надевать ботинки, вставлять в крепление, правильно подбирать лыжные палки)		лыжные палки; характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе	сообщения в устной форме. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения	
52		Температурный режим занятий на лыжах	Каков должен быть температурный режим занятий на лыжах? Цель: познакомить учащихся с правилами выхода на занятия лыжной подготовкой	Температура воздуха. Направление ветра. Влажность	Научится определять и узнавать температурный режим и при какой температуре можно заниматься лыжной подготовкой	Регулятивные: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Самоопределение – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе

53		Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно	Каковы правила построения и передвижения с лыжами? Цель: учить правильному построению с лыжами и переходу к месту занятий	Передвижение с лыжами. Построение в шеренгу и колонну	Научится строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственноэтическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
54		Повороты переступанием на месте	Каковы правила поворотов переступанием на месте?	Полоборота. Оборот. Кругом	Научится выполнять повороты на лыжах переступ-	Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправле-	<i>Смыслообразовани е</i> – самооценка на основе критери-

1	2	3	4	5	6	7	8
			Цель: учить выполнению поворотов на месте, поэтапно по несколько граду-сов вправо или влево для изменения направления движения		панием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества	нию ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ев успешной деятельности и достижения хорошего результата

55		Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах	Что такое «ступающий шаг?» Каковы его преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах? Цель: учить первому этапу в освоении передвижения на лыжах без палок	Носки и пятки лыж	Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед	Регулятивные: <i>контроль</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: <i>общеучебные</i> – уметь применять полученные знания в различных вариантах. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью и задавать вопросы	<i>Нравственноэтическая ориентация</i> – этические потребности, ценности, чувства
56		Передвижение скользящим шагом без палок	Как передвигаться скользящим шагом без палок? Цель: учить скользящему шагу на лыжах	Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки	Научится скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	<i>Смыслообразование</i> – адаптированная мотивация учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

59		Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке	Как учиться удерживать равновесие на спуске в средней стойке? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке	Подъем. Спуск. Средняя стойка	Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	<i>Самоопределе- ние</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
60		Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу	Каковы правила надевания, снятия и переноски лыж в школу? Цель: учить быстро и правильно надевать и снимать лыжи и палки, соблюдать правила транспортировки лыж	Ботинки. Крепления. Переноска лыж	Научится правильно и быстро надевать и снимать лыжи и переносить их	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	<i>Самоопределе- ние</i> – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
61		Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием	Каковы правила быстрого снятия и надевания лыж и палок в экстремальных условиях?	Экстремальн ые условия (эстафеты)	Научится быстро снимать и надевать лыжи и палки, передвигаться на лыжах	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	<i>Смыслообразова ни е</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

		лыж	Цель: учить надевать и снимать лыжи в экстремальных условиях			Познавательные: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	
62		Встречные эстафеты	Каковы командные действия в соперничестве на лыжах? Цель: учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах	Встречные эстафеты	Научится передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Нравственноэтическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
63		Эстафеты с поворотом вокруг флажка	Что такое эстафета с поворотом вокруг флажка? Цель: учить передвигаться на лыжах, выполнять поворот на дистанции во время проведения эстафеты	Флажок. Поворот	Научится передвигаться на лыжах; выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. Познавательные: <i>логические</i> – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.	<i>Нравственноэтическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

						Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание	
64		Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке? Цель: закреплять учебный материал по лыжной подготовке	Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь	Научится называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги	Регулятивные: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
65		Встречные эстафеты	Каковы командные действия в соперничестве на лыжах? Цель: учить выполнять командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах	Встречные эстафеты	Научится преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику	Регулятивные: осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Коммуникативные: взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию, координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности, уважительное отношение к иному мнению
66		Эстафеты с одеванием и снятием лыж,	Каковы правила одевания, снятия и переноски лыж в школу?	Ботинки, крепления, переноска лыж	Научится правильно и быстро одевать и снимать лыжи и перенос-	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: общеучебные –	Самоопределение – экологическая культура: ценностное отно-

1	2	3	4	5	6	7	8
		переноска лыж в школу	Цели: научить быстро и правильно одевать и снимать лыжи и палки, правильно переносить лыжи		сить их	ориентироваться в разнообразии способов решения задач самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – использовать речь для регуляции своего действия	шение к природному миру, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
67		Подвижные игры на развитие координации	Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр	Координация и подвижная игра	Научится правилам подвижной игры для развития координации	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: <i>знаковосимволические</i> – использовать знаковосимволические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
68		Кроссовая подготовка	Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности? Цель: развивать выносливость в ходьбе и беге на местности	Выносливость	Научится выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: <i>информационные</i> – анализ информации. Коммуникативные: <i>планирование 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

1	2	3	4	5	6	7	8
69		Подвижные игры на развитие координации	Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр	Координация и подвижная игра	Научится выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	Регулятивные: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределе- ние</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
70		Строевые упражнения	Что такое строевые упражнения? Цель: научить выполнять размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно	Размыкание, вытянутые руки, смыкание	Научится правильно выполнять размыкание и смыкание	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – вести устный разговор, задавать вопросы, формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразовани е</i> – мотивация учебной деятельности.
71		Техника безопасности и правила поведения	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности	Поведение. Безопасность · Правила	Научится выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время заня-	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексия способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	<i>Самоопределе- ние</i> – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки

1	2	3	4	5	6	7	8
			во время занятий		тий физической культурой	Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	
72		Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	Какова роль солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья? Цель: учить выполнять закаливающие процедуры для укрепления здоровья	Закаливание. Воздушные и солнечные процедуры	Научится отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> – установка на здоровый образ жизни
73		Подвижные игры – названия и правила	Каковы правила при проведении подвижных игр? Цели: учить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры	Различные названия игр. Что такое правила?	Научится организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр	Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам

1	2	3	4	5	6	7	8
74		Строевые упражнения	Что такое строевые упражнения? Цель: учить выполнять организующие строевые команды и приемы – размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно	Размыкание. Вытянутые руки. Смыкание	Научится выполнять размыкание и смыкание; характеризовать роль и значение занятий спортом для укрепления здоровья	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодейст- вие</i> – вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (социаль-ная, учебнопознавательная, внешняя)
75– 76		Метание теннисного мяча, развитие выносливости	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании? Цель: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель	Теннисный мяч. Цель. Техника метания	Научится выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	<i>Нравственноэтическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоциональнонравственная отзывчивость

77–78		Совершенство метания и ловли теннисного мяча	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цель: учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли	Техника метания и правильная ловля мяча	Научится грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и	Регулятивные: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать.	Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
-------	--	--	---	---	---	---	---

1	2	3	4	5	6	7	8
					предупреждения трав-матизма во время занятий физкультурой	Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	
79–80		Развитие выносливости и быстроты	Как развивать выносливость и быстроту? Цель: учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут	Скорость и быстрота. Разминочный бег	Научится распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические – устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности

81		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	Как правильно передать и принять эстафету? Цель: учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Передача эстафеты, принятие эстафеты	Научится правильно передавать эстафету для развития координации движения в различных ситуациях	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
----	--	---	---	--------------------------------------	---	---	---

1	2	3	4	5	6	7	8
82		Прыжки со скакалкой Подвижная игра «Солнышко»	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой? Цели: учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно: вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком	Скакалка, обруч	Научится поэтапно прыжкам со скакалкой	Регулятивные: <i>планирование</i> – использовать правила в способе решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие

83–84		Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 □ 9 м), гибкости	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цель: учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч	Кубики. Челночный бег. Наклоны сидя	Научится перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
85–86		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цель: учить правильно выполнять пры-	Перекладина. Исходное положение во время прыжка	Научится технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие

1	2	3	4	5	6	7	8
		в длину с места, подтягивание	жок с места, прямой хват при подтягивании	с места	хват в подтягивании	Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	и своей ответственности за выполнение долга

87		Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка»	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»? Цель: учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты)	Положение лежа. Скакалка	Научится выполнять акробатические упражнения – наклоны вперед	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
88–90		Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений? Цель: учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений	Челночный бег. Скакалка. Теннисный мяч	Научится выполнять задания на развитие физических качеств	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

91–92	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	Каковы правила развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли? Цель: учить быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча	Волейбольный мяч. Быстрота. Дистанция 30 м	Научится выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности
93	Развитие общей выносливости	Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 мин	Секундомер. Распределение сил по дистанции	Научится равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	Смыслообразование – мотивация учебной деятельности
94	Круговые эстафеты до 20 м	Каковы правила передачи эстафеты на скорости? Цели: закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух	Вираз. Передача эстафеты	Научится выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости	Регулятивные: планирование – составлять план и последовательность действий, контроль – использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие

1	2	3	4	5	6	7	8
						решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	
95		Развитие общей выносливости	Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 мин	Секундомер. Распределение сил по дистанции	Научится равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности
96		Круговые эстафеты до 20 м	Каковы правила передачи эстафеты на скорости? Цели: закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух	Виразж. Передача эстафеты	Научится выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости	Регулятивные: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий, <i>контроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие

97		Развитие общей выносливости	Как работать над распределением сил по дистанции?	Секундомер. Распределение сил	Научится равномерно распределять свои силы	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений.	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности
----	--	-----------------------------	---	-------------------------------	---	--	---

1	2	3	4	5	6	7	8
			Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 мин	по дистанции	для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	ности
98		Совершенство вание игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	Пройденные названия игр	Научится называть игры и формулировать их правила	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – предлагать помощь в сотрудничестве; <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение	<i>Самоопределение</i> – сознание ответственности человека за общее благополучие

99		Эстафеты и подвижные игры	Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков? Цель: закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости	Пройденные названия качеств и подвижных игр	Научится организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Самоопределе- ние</i> – принятие образа хорошего ученика
----	--	---------------------------	--	---	--	--	---

1	2	3	4	5	6	7	8
100		Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка»	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»? Цель: учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты)	Положение лежа. Скакалка	Научится выполнять акробатические упражнения – наклоны вперед	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	<i>Самоопределе- ние</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

101		Развитие общей выносливости	Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 мин	Секундомер. Распределение сил по дистанции	Научится: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексии способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности
-----	--	-----------------------------	---	--	---	--	---

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
102		Эстафеты и подвижные игры	Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков? Цель: закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости	Пройденные названия качеств и подвижных игр	Научится: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Самоопределе- ние</i> – принятие образа хорошего ученика