

Рабочая программа по физической культуре

на 2015-2016 учебный год

Предмет: физическая культура 1 класс.

Программа: Физическая культура А.П. Матвеев. Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Перспектива». Волгоград.: Учитель, 2012г.

| | |
|--|-----------|
| Количество часов в неделю по программе | 3 |
| Количество часов в неделю по учебному плану | 3 |
| Количество часов в год | 99 |

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре

Настоящая рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования. Она составлена на основе авторской программы «Физическая культура» А.П. Матвеева (для четырехлетней начальной школы), *входящей в образовательную систему «Перспектива» и соответствует требованиям нового образовательного стандарта* и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

1. Матвеев А. П. Физическая культура. 1 класс : учеб.для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2010. – 111 с. : ил. (Академический школьный учебник).

2. Матвеев А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2009.

3. Матвеев А.П. Физическая культура.1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев.- М.: Просвещение,2011.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Цель: Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
 - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;
 - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
 - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
 - содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Описание места учебного 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). Во 2—4 классах — по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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.

Основное содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физической деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

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

атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» разработаны в соответствии с особенностями структуры и содержания данного курса. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Целевая ориентация программы

Настоящая рабочая программа учитывает особенности 1 «Б» класса. Учащиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, усваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Кроме того, в классе осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития и физической подготовленности к спортивным соревнованиям, смотрам, эстафетам

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся I класса должны:

иметь представление:

- о возникновении первых соревнований, возникновении физической культуры у древних людей
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1)

Таблица 1

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | Высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, 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, с | 6,2—5,0 | 6,7—6,3 | 7,2—7,0 | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | 7,0—6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

Описание материально – технического обеспечения

1. Учебно-методическая литература

1. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е. С. Савинов. – 2-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2010. – 204 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

2. Интернет-ресурсы (ЭОР)

- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. - Режим доступа : <http://schoolcollection.edu.ru>

- Презентации уроков «Начальная школа». - Режим доступа :

<http://nachalka.info/about/193>

- Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. – Режим доступа: www.uroki.ru

3. Учебно-практическое оборудование.

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
3. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика).
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
8. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
9. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
10. Рулетка измерительная.
11. Лыжи детские (с креплениями и палками).
12. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Виды контроля | Тема урока | Элементы содержания | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | | |
|-----------------------------|---------------|---|---|---|---|--|
| | | | | Предметные результаты | УУД | Личностные результаты |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Ичетверть (27 часов) | | | | | | |
| 1 | Текущи й | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. | Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры. Требования к одежде, обуви Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнение. Организующие строевые команды и приемы. Подвижная игра «Ловишка». | Научатся: ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма | Р: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: уметь договариваться и приходить к общему | <i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> —умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |

| | | | | | | |
|---|----------------------------------|---|--|---|--|--|
| | | | | | решению в совместной игровой деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. | |
| 2 | Текущий | Перекаты и группировка | Разминка с мешочками; перекаты вправо-влево, группировка, подвижная игра «Передача мяча в тоннеле» | Научатся: держать группировку; выполнять упражнения на матах (перекаты вправо-влево), разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Р: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение | <i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) |
| 3 | Предварительный, индивидуальный. | Техника бега на 30 м с высокого старта на время | Беговая разминка, техника высокого старта, тестирование (бег на 30 м с высокого старта), | Научатся: выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; играть в подвижную игру «Салки с домом»; соблюдать правила | Р: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |

| | | | | | | |
|---|-------------|----------------------------------|---|---|---|--|
| | | | подвижная игра «Салки с домом» | взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе) | познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | |
| 4 | Текущи й | Челночный бег 3 на 10 м на время | Строевые команды; беговая разминка; техника высокого старта | Научатся: выполнять усложненный вариант беговой разминки, движения под чтение специальных стихотворений; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать | Р: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <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 |

| | | | | | | |
|---|---------|-------------------------|-------------------------|---|---|--|
| | | | | места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | | |
| 5 | Текущий | Перекаты и группировка | Перекаты, группировка | Научатся: держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле» | Р: планирование — применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью | <i>Смыслообразование</i> — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> —навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение |
| 6 | Текущий | Физическая культура как | Закаливание, физическая | Научатся: ориентироваться в | Р: планирование — применять установленные правила в | <i>Смыслообразование</i> — мотивация, самооценка |

| | | | | | | |
|---|---------|--|---------------|--|---|--|
| | | система разнообразных форм занятий физической подготовки | подготовка | понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | планировании способа решения задачи. П: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью | на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение |
| 7 | Текущий | Техника метания мяча (мешочка) на дальность | Теннисный мяч | Знают , как возникла физическая культура в Древнем мире. Научатся выполнять | Р: <i>целеполагание</i> — формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> — вносить изменения в план действия. П: <i>общеучебные</i> — определять, где применяются | <i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |

| | | | | | | |
|---|-------------|-------------------------|----------|--|--|---|
| | | | | <p>разминку в движении, метание мешочка (мяча) на дальность, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру «Жмурки»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p> | <p>действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <u>К:</u> <i>планирование учебного сотрудничества</i> — задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> | |
| 8 | Текущи й | Усложненные перекаты | Перекаты | <p>Научатся: выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота</p> | <p><u>Р:</u> <i>планирование</i> - выполнять действия в соответствии с постав-ленной задачей и условиями ее реализации. <u>П:</u> <i>знаково-символические</i> - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <u>К:</u> <i>инициативное сотрудничество</i> — ставить вопросы, обращаться за</p> | <p><i>Смыслообразование</i>— мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)</p> |

| | | | | | | |
|----|---------|---|-----------------------------|--|---|--|
| | | | | | помощью, слушать собеседника | |
| 9 | Текущий | Ритм и темп. Знакомство с различными ритмами и темпами выполнения упражнений. | Темп, ритм. | Научатся: понимать отличия разных способов передвижения; ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм»; метать мешочек (мяч) на дальность; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди» | Р:целесолагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. П:общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме. К:взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию | <i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 10 | Текущий | Режим дня и личная гигиена человека | Режим дня, гигиена человека | Научатся: ориентироваться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в подвижную игру «Два Мороза» | Р:целесолагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. П:общеучебные — осознанно строить сообщения в устной форме. К:взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию | <i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 11 | Текущий | Усложненные | Перекаты | Научатся: | Р:контроль и самоконтроль | <i>Самоопределение</i> — |

| | | | | | | |
|----|-------------|-------------------------------|---|---|---|--|
| | й | перекаты | | выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота; | — сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> — формулировать свои затруднения | осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 12 | Текущи й | Прыжки и их разновидност и | Прыжок, разновидности прыжков, старт, пульс | Научатся: подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; играть в подвижную игру | Р: <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <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 |

| | | | | | | |
|----|-------------|--|--|---|---|--|
| | | | | «Два Мороза»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | | |
| 13 | Текущи й | Русские народные подвижные игры | Русская народная игра, правила игры «Горелки» | Научатся: играть в подвижную игру «Горелки» | Р: принимать инструкцию педагога и четко следовать ей. П: <i>общеучебные</i> – ознакомление с русскими народными играми, выполнение упражнений на внимание, бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | <i>Нравственно- этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> — адекватная позитивная самооценка |
| 14 | Текущи й | Кувырок вперед | Кувырок правила выполнения кувырка вперед | Научатся: выполнять упражнения с массажными | Р: <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> — | <i>Нравственно- этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому |

| | | | | | | |
|----|---------|--|--|---|---|---|
| | | | | <p>мячами, кувырок вперед; проходить круговую тренировку; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p> | <p>использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. П: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p> | <p>мнению. <i>Самоопределение</i> — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p> |
| 15 | Текущий | Броски малого мяча в горизонтальную цель | Теннисный мяч, цель, техника метания, комплекс ОРУ с малыми мячами | <p>Научатся: выполнять броски мяча в горизонтальную цель, разминку с малыми мячами; играть в подвижную игру «Охотник и зайцы»; организовывать места занятий физическими упражнениями и</p> | <p>Р: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью;</p> | <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость</p> |

| | | | | | | |
|----|------------------------------|--|--|---|--|--|
| | | | | подвижными играми | <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог | |
| 16 | Тестирование (виса на время) | Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений. Тестирование на время | Упражнения на внимание, техника выполнения виса на гимнастической стенке, секундомер | Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | Р: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих | <i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 17 | Текущий | Кувырок вперед | Кувырок вперед правила выполнения кувырка вперед | Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; | Р: <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |

| | | | | | | |
|----|------------------|--|---|---|--|---|
| | | | | выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка» | - осуществлять взаимный контроль | |
| 18 | Тестиرو вание | Прыжок в длину с места | Прыжок с места, техника безопасности прыжка с места | Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость | Р:целесолагание - формировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П:общеучебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К:взаимодействие - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга |
| 19 | Текущи й | Утренняя зарядка, ее необходимост ь и принципы построения. | Утренняя зарядка, комплекс упражнений для зарядки | Научатся: выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; | Р:целесолагание — формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. П:общеучебные - выбирать наиболее эффективные | Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическая культура |

| | | | | | | |
|----|--------------|----------------------------|--|--|--|---|
| | | | | играть в подвижную игру «Совушка» | способы решения задачи. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения задач | |
| 20 | Текущий | Стойка на лопатках. «Мост» | Мостик, стойка на лопатках, техника безопасности при выполнении упражнений | Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | Р: <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила, осуществлять пошаговый и итоговый контроль П: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 21 | Тестирование | Тестирование наклона | Наклоны вперед строевые | Научатся: применять | Р: <i>целеполагание</i> - формулировать учебную | <i>Самоопределение</i> - самостоятельность |

| | | | | | | |
|----|--------------|---|--|--|--|---|
| | | вперед из положения стоя | команды и приемы | полученные знания на практике, выполнят бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 22 | Тестирование | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | подтягивания на низкой перекладине из виса лежа комплекс зарядки | Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок | Р: целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: управление | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |

| | | | | | | |
|----|-------------|-------------------------------|--------------------------|---|---|--|
| | | | | <p>вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p> | <p>коммуникацией - осуществлять взаимный контроль</p> | |
| 23 | Текущи й | Стойка на лопатках. «Мост» | Мост, стойка на лопатках | <p>Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p> | <p>Р: целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль</p> | <p>Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p> |

| | | | | | | |
|----|-------------|---|-------------------------------------|---|---|--|
| 24 | Текущи й | Физкультмину т-ки, их значение в жизни человека | Физминутка, здоровье человека | Научатся: ориентироваться в понятии «физкультминутка »; маршировать под стихотворения; выполнять физкультминутку; играть в игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | Р: <i>целесолагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию | <i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 25 | Текущи й | Выполнение упражнений под стихотворное сопровождени е. | Маршировка | Научатся: выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; | Р: <i>целесолагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> — | <i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего |

| | | | | | | |
|----|-------------|--------------------------------------|---|---|---|---|
| | | | | организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | задавать вопросы, формулировать свою позицию | оведения |
| 26 | Текущи й | Лазание по гимнастическ ой стенке | Гимнастическая стенка, техника безопасности | Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой | Р: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с по- ставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения | <i>Нравственно- этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 27 | Текущи й | Подвижные игры | Различные названия игр. Что такое правила? | Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», | Р: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз- | <i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |

| | | | | | | |
|----------------------------|---------|--|---|---|---|---|
| | | | | «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | личного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих | |
| II четверть (21 ч.) | | | | | | |
| 28 | | Гимнастика, ее возникновение и значимость в жизни человека | Гимнастика, значение гимнастики в жизни человека, подвижная игра «Волк во рву!» | Научатся: выполнять упражнения, в том числе с мячом, под стихотворное сопровождение; выполнять физкультминутку | Р: <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия. П: <i>общеучебные</i> - применять правила и пользоваться инструкциями. К: <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | <i>Самоопределение</i> - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 29 | Текущий | Лазание по гимнастической стенке | Гимнастическая стенка, лазание по гимнастической стенке, упражнения на внимание | Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезть | Р: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях |

| | | | | | | |
|----|---------|------------------------------|---|--|---|---|
| | | | | с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями | познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения | |
| 30 | Текущий | Строевые упражнения | Строевые упражнения : повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьба змейкой и по кругу, подвижная игра «Волк во рву!» | Научатся: выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву» | Р: <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия. П: <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 |
| 31 | Текущий | Техника выполнения перекатов | Гимнастика. Упражнение. Команды | Научатся: ориентироваться в понятии | Р: <i>целеполагание</i> — формулировать и удерживать учебную задачу. | <i>Смыслообразование</i> — адекватная мотивация учебной |

| | | | | | | |
|----|-------------|-----------------------|--|--|--|---|
| | | | <p>учителя. Правила поведения Строевые упражнения : повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьба змейкой и по кругу</p> | <p><i>гимнастика;</i> характеризовать роль и значение гимнастики в жизни человека; играть в подвижную игру «Волк во рву»; отбирать и выполнять комплексы упражнений для гимнастики в соответствии с изученными правилами</p> | <p>П: <i>общеучебные</i> — использовать общие приемы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы и обращаться за помощью</p> | <p>деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)</p> |
| 32 | Текущи й | Упражнения на кольцах | <p>Гимнастические кольца, разминка на кольцах: вис углом, вис согнувшись, круговая тренировка</p> | <p>Научатся: выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки</p> | <p>Р: <i>целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i>— использовать общие приемы решения поставленных задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> — ставить вопросы, обращаться за</p> | <p><i>Смыслообразование- самооценка на основе критериев успешной деятельности</i></p> |

| | | | | | | |
|----|--------------|---|--|--|--|---|
| | | | | | помощью | |
| 33 | Тестирование | Кувырок вперед | Кувырок вперед, перекаты вперед и назад в группировке ,подвижная игра «Удочка» | Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка» | Р: <i>целесолагание</i> — удерживать познавательную задачу и при-менять установленные правила. П: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный контроль | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 34 | Текущи й | Подвижная игра «Ловишка» с мешочком на голове | Подвижная игра «Ловишка» с мешочком на голове | Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями; | Р: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное</i> | <i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию |

| | | | | | | |
|----|---------|--|--|--|---|---|
| | | | | | <p><i>сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия</p> | |
| 35 | Текущий | Упражнения на кольцах | Гимнастические кольца, разминка на кольцах: вис углом, вис согнувшись, круговая тренировка | <p>Научатся: выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки</p> | <p>Р: <i>целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i>— использовать общие приемы решения поставленных задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> — ставить вопросы, обращаться за помощью</p> | <p><i>Смыслообразование- самооценка</i> на основе критериев успешной деятельности</p> |
| 36 | Текущий | Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост» | Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост» | <p>Научатся: выполнять разминку с стихотворным сопровождением, организовать места занятий физическими упражнениями</p> | <p>Р: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i>- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать</p> | <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях</p> |

| | | | | | | |
|----|-------------|---|--|--|---|--|
| | | | | | свои затруднения | |
| 37 | Текущи й | Лазание по гимнастическ ой стенке | Разминка со стихотворным сопровождением , подвижная игра «Кот и мыши» | Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши» | Р: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с по- ставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения | <i>Нравственно- этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 38 | Текущи й | Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах | Разминка с гимнастическим и палками, круговая тренировка | Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши» | Р: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с по- ставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения | <i>Нравственно- этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 39 | Текущи | Лазание и | Разминка на | Научатся: | Р: <i>осуществление учебных</i> | <i>Самоопределение</i> — |

| | | | | | | |
|----|---------|--------------------------------------|---|---|---|--|
| | й | перелезание на гимнастической стенке | формирование правильной осанки, упражнения на гибкость подвижная игра «Кот и мыши» | организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания. | <i>действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. П: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | готовность и способность к саморазвитию |
| 40 | Текущий | Подвижная игра «Ловля обезьян» | Разминка на формирование правильной осанки, упражнения на гибкость Различные названия игр. Что такое правила? | Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | Р: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение | <i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |

| | | | | | | |
|----|-------------|--|--|---|---|--|
| | | | | | о к ружающих | |
| 41 | Текущи й | Вис прогнувшись на гимнастическ их кольцах | Разминка на формирование правильной осанки, упражнения на гибкость | Научатся: выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Ловля обезьян» (второй вариант) | Р: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с по- ставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения | <i>Нравственно- этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 42 | Текущи й | Игровые упражнения | Упражнения, гимнастика беговая разминка со стихотворным сопровождением , упражнения на | Научатся: выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять | Р: <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия. П: <i>общеучебные</i> - при- менять правила и пользоваться инструкциями. | <i>Самоопределение</i> - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |

| | | | | | | |
|----|-------------|--|---|--|---|--|
| | | | внимание | разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву» | К: <i>управление коммуникацией</i> - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | |
| 43 | Текущи й | Преодоление полосы препятствий | Полоса препятствий упражнение на внимание беговая разминка со стихотворным сопровождением | Научатся: преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями | Р: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих | <i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 44 | Текущи й | Переворот вперед и назад на гимнастическ | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических | Научатся: выполнять беговую разминку со стихотворным | Р: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных |

| | | | | | | |
|----|-------------|---|---|---|--|--|
| | | их кольцах | кольцах переворот вперед и назад на гимнастических кольцах | сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах переворот вперед и назад на гимнастических кольцах | реализации. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения | ситуациях |
| 45 | Текущи й | Полоса препятствий (усложненный вариант) | Полоса препятствий кувырок вперед | Научатся: выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет | Р: <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с по- ставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения | <i>Нравственно- этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях |

| | | | | | | |
|----|---------|--------------------------------------|---|---|--|--|
| | | | | различными способами; играть в подвижную игру «Волк во рву» | | |
| 46 | Текущий | Подвижная игра «День и ночь» | разминка на гимнастических скамейках прыжки через скакалку Различные названия игр. Что такое правила? | Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | Р: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих | <i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 47 | Текущий | Перевороты вперед и назад на кольцах | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах переворот | Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации | Р: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>общеучебные</i> — | <i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |

| | | | | | | |
|----|---------|----------------|--|--|--|---|
| | | | вперед и назад на гимнастических кольцах «кольцеброс» | движений; играть в подвижные игры организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих | |
| 48 | Текущий | Подвижные игры | Разминка на гимнастических скамейках прыжки через скакалку | Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | Р: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <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 |

III четверть (27 ч.)

| | | | | | | |
|----|-------------|--|---|--|---|---|
| 49 | Текущи й | Организующи е команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок | Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок, соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | Р: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз- личного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих | <i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 50 | Текущи й | Упражнения на гимнастическ их кольцах | Разминка с обручами, упражнения на гимнастических кольцах | Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> — ста- вить и формулировать проблемы. | <i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие |

| | | | | | | |
|----|---------|---|--|--|--|--|
| | | | | места занятий физическими упражнениями и играми | К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | |
| 51 | Текущий | Техника ступающего шага на лыжах без палок | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок | Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок, соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | Р: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих | <i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 52 | Текущий | Техника поворота лыж переступанием вокруг пятки | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг | Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; правильно | Р: <i>планирование</i> - составлять план и последовательность действий. П: <i>информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: <i>управление коммуникацией</i> | <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию |

| | | | | | | |
|----|---------|---|---|--|--|--|
| | | | на лыжах без палок ступающий шаг на лыжах без палок, поворот переступанием лыж вокруг пяток | подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. | - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | |
| 53 | Текущий | Вращение обруча | Разминка с обручами, вращение обруча, круговая тренировка | Научатся: выполнять строевое упражнение «ходьба змейкой и по кругу», разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру «Удочка»; | Р: <i>планирование</i> - составлять план и последовательность действий. П: <i>информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: <i>управление коммуникацией</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 54 | Текущий | Техника скользящего шага на лыжах без палок | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На | Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и | Р: <i>планирование</i> - составлять план и последовательность действий. П: <i>информационные</i> - искать и выделять | <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию |

| | | | | | | |
|----|---------|---|---|---|---|---|
| | | | <p>лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок</p> <p>Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка</p> | <p>«Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.</p> | <p>необходимую информацию из различных источников.</p> <p>К: <i>управление коммуникацией</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности</p> | |
| 55 | Текущий | Техника спуска в основной стойке на лыжах | <p>Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок скользящий шаг на лыжах без палок повороты переступанием на лыжах</p> | <p>Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий</p> | <p>Р: <i>планирование</i> - составлять план и последовательность действий.</p> <p>И: <i>информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию из различных источников.</p> <p>К: <i>управление коммуникацией</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности</p> | <p><i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию</p> |

| | | | | | | |
|----|-------------|---|--|--|--|--|
| 56 | Текущи й | Лазанье по канату | разминка с гимнастическим и палками лазание по канату круговая тренировка | Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату. | Р: <i>планирование</i> - составлять план и последовательность действий. П: <i>информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: <i>управление коммуникацией</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 57 | Текущи й | Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок | Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий | Р: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. П: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | <i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию |

| | | | | | | |
|----|-------------|---|---|--|---|--|
| 58 | Текущи й | Техника торможения падением на лыжах | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок техника торможения падением на лыжах | Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; выполнять ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, повороты переступанием на лыжах | Р: <i>планирование</i> - составлять план и последовательность действий. П: <i>информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: <i>управление коммуникацией</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 59 | Текущи й | Лазанье по канату | разминка с гимнастическим и палками лазание по канату круговая тренировка | Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во | Р: <i>планирование</i> - составлять план и последовательность действий. П: <i>информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: <i>управление коммуникацией</i> - адекватно использовать | <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию |

| | | | | | | |
|----|---------|---|--|---|---|--|
| | | | | время лазания по канату. | речь для планирования и регуляции своей деятельности | |
| 60 | Текущий | Техника ступающего шага с палками на лыжах | Организирующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок | Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | Р: планирование - составлять план и последовательность действий. П: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 61 | Текущий | Техника скользящего шага с палками на лыжах | Организирующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без | Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и | Р: планирование - составлять план и последовательность действий. П: информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: управление коммуникацией - адекватно использовать | <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию |

| | | | | | | |
|----|---------|-------------------------------------|---|--|---|---|
| | | | палок техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок | безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | речь для планирования и регуляции своей деятельности | |
| 62 | Текущий | Упражнения со скакалками | Разминка на гимнастических скамейках прыжки через скакалку с вращением вперед и назад круговая тренировка | Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> — ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | <i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие |
| 63 | Текущий | Техника торможения палками на лыжах | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» | Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; | Р: <i>планирование</i> - составлять план и последовательность действий. П: <i>информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. | <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию |

| | | | | | | |
|----|---------|---------------------------------------|--|---|---|--|
| | | | ступающий и скользящий шаг с палками на лыжах техника торможения палками на лыжах | соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | К: <i>управление коммуникацией</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | |
| 64 | Текущий | Движение «змейкой» на лыжах с палками | Организующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг с палками на лыжах техника торможения палками и падением на лыжах спуск в основной стойке | Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | Р: <i>планирование</i> - составлять план и последовательность действий. П: <i>информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: <i>управление коммуникацией</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 65 | Текущий | Прыжки через скакалку | Разминка со скакалками; круговая тренировка | Научатся: выполнять разминку со скакалками; | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа | <i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека |

| | | | | | | |
|----|--------------|--|---|---|--|--|
| | | | | прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | решения. П: <i>общеучебные</i> — ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | за общее благополучие |
| 66 | Тестирование | Контрольный урок по лыжной подготовке | Скользкий и ступающий шаг на лыжах с палками прохождение дистанции 1000 м подвижная игра «Юла» | Научатся: играть в подвижную игру «Юла»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | Р: <i>планирование</i> - составлять план и последовательность действий. П: <i>информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: <i>управление коммуникацией</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 67 | Текущий | Общеразвивающие упражнения с малыми мячами | Разминка с малыми мячами броски и ловля мяча разными способами: бросок | Научатся: выполнять разминку с малыми мячами, броски и ловлю мяча разными | Р: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным | <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего доброжелательность |

| | | | | | | |
|----|---------|-----------------------|---|--|---|---|
| | | | набивного мяча от груди и из-за головы | способами: бросок набивного мяча от груди и из-за головы | эталон. П: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог | ть, эмоционально-нравственная отзывчивость |
| 68 | Текущий | Прыжки через скакалку | Разминка со скакалками; круговая тренировка | Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> — ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | <i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие |
| 69 | Текущий | Броски и | Разминка в | Научатся: | Р: <i>планирование</i> - применять | <i>Смыслообразование</i> — |

| | | | | | | |
|----|-------------|--|--|--|--|---|
| | й | ловля мяча в парах | ходьбе Разминка с малыми мячами броски и ловля мяча разными способами: бросок набивного мяча от груди и из-за головы | 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» | установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию | мотивация учебной деятельности |
| 70 | Текущи й | Разновидност и бросков мяча одной рукой | Упражнение на внимание, разминка со стихотворным сопровождением , разновидности бросков мяча одной рукой | Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами», «Осада | Р: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; | <i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности |

| | | | | | | |
|----|-------------|--|--|--|---|---|
| | | | | города» | <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию | |
| 71 | Текущи й | Прыжки через скакалку | Разминка со скакалками; круговая тренировка | Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | Р: <i>контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> — ста- вить и формулировать проблемы. К: <i>планирование</i> <i>учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности | <i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие |
| 72 | Текущи й | Ведение мяча на месте и в движении | Бросок, ловля разминка со стихотворным сопровождением ведение мяча на месте и в движении | Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы | Р: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>планирование</i> <i>учебного сотрудничества</i> — определять | <i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности |

| | | | | | | |
|----|---------|---------------------------------------|---|---|---|---|
| | | | | маленькими мячами» | общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию | |
| 73 | Текущий | Броски мяча в кольцо способом «снизу» | Бросок, ловля разминка со стихотворным сопровождением ведение мяча на месте и в движении техника броска мяча в корзину способом «снизу» | Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | Р: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <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 | Текущий | Стойка на лопатках | Разминка на матах стойка на лопатках круговая тренировка игровое упражнение на | Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на | Р: <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |

| | | | | | | |
|----|-------------|--|--|--|--|---|
| | | | внимание | лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | и результат деятельности. К: управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль | |
| 75 | Текущи й | Броски мяча в кольцо способом «сверху» | Бросок, ловля разминка со стихотворным сопровождением ведение мяча на месте и в движении техника броска мяча в корзину способом «сверху» | Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Антишибалы маленькими мячами» | Р: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <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 |

IV четверть (24 ч.)

| | | | | | | |
|----|-------------|---|---|--|---|--|
| 76 | Текущи й | Подвижная игра с мячом «Охотники и утки» | Различные названия игр. Что такое правила? строевые команды: повороты, перестроения в одну и две шеренги, разминка под стихотворное сопровождение | Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | Р: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз- личного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих | <i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 77 | Текущи й | Стойка на лопатках | Мостик, стойка на лопатках круговая тренировка | Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок | Р: <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление</i> | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |

| | | | | | | |
|----|--------------|---|---|--|--|--|
| | | | | <p>вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p> | <p>коммуникацией - осуществлять взаимный контроль</p> | |
| 78 | Тестирование | Тестирование в наклоне вперед из положения стоя | Бег по следам тестирование в наклоне вперед из положения стоя | <p>Научатся: выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий</p> | <p>Р: <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К: <i>инициативное сотрудничество</i> -</p> | <p><i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни</p> |

| | | | | | | |
|----|------------------|---|---|--|---|---|
| | | | | | обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | |
| 79 | Тестиرو вание | Упражнение на выносливость «вис» (на время) | Бег по следам распределение сил по дистанции тестирование в висе на время | Научатся: выполнять более сложный вариант бега по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Ночная охота»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | Р: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. П: <i>общеучебные-</i> осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | <i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности |
| 80 | Текущи й | Повторение акробатически х элементов | Гимнастический мат, положения частей тела. Бег с препятствиями разминка с мячами на матах упражнение на внимание | Научатся: выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки | Р: <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. П: <i>общеучебные-</i> самостоятельно | <i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |

| | | | | | | |
|----|-------------|---|---|--|---|--|
| | | | | | <p>формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К:<i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия</p> | |
| 81 | Текущи й | Повторение техники прыжка в длину с места | Бег врассыпную разминка со стихотворным сопровождением техника прыжка в длину с места | <p>Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость</p> | <p>Р: <i>целесолагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К:<i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог</p> | <p><i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга</p> |

| | | | | | | |
|----|--------------|---------------------------------------|---|---|--|---|
| 82 | Тестирование | Тестирование в прыжке в длину с места | Бег врассыпную разминка со стихотворным сопровождением техника прыжка в длину с места | Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость | Р: <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <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 | Текущий | Повторение акробатических элементов | Гимнастический мат, положения частей тела круговая тренировка упражнения на внимание | Научатся: выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки | Р: <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под | <i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |

| | | | | | | |
|----|--------------|--|--|--|---|---|
| | | | | | <p>понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия</p> | |
| 84 | Тестирование | Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа | Бег с перепрыгиванием препятствий тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа | <p>Научатся: выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми</p> | <p>Р: <i>целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>П: <i>общеучебные</i>— осознанно строить сообщения в устной форме.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию</p> | <p><i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p> |
| 85 | Текущий | Метание малого мяча в горизонтальную | Бег с перепрыгиванием препятствий Теннисный мяч, | <p>Научатся: выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия,</p> | <p>Р: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений;</p> | <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства,</p> |

| | | | | | | |
|----|-------------|-------------------------------------|--|---|---|---|
| | | ю цель | цель.техника метания | разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки» | сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог | прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость |
| 86 | Текущи й | Упражнения на уравнивание предметов | Упражнения на уравнивание предметов на развитие координации движения | Научатся: выполнять , упражнения на уравнивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие | Р: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. П: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять цели, обязанности участников, способы | <i>Самоопределение</i> - принятие образа хорошего ученика |

| | | | | | | |
|----|-----------------|--|--|---|--|--|
| | | | | | взаимодействия | |
| 87 | Тести- вание | Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд | Ходьба и бег с изменениями ритма и темпа Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд игра «Попрыгунчики -воробышки» | Научатся: выполнять ходьбу и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики- воробышки» | Р: <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. П: <i>общеучебные-</i> самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К: <i>инициативное</i> <i>сотрудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | <i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 88 | Текущи й | Баскетбольны е упражнения | Бросок, ловля, баскетбол броски мяча в кольцо разными способами, баскетбольные | Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной | Р: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные-</i> самостоятельно выделять и | <i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности |

| | | | | | | |
|----|--------------|--|--|---|--|---|
| | | | упражнения | мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | формулировать познавательную цель. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию | |
| 89 | Текущий | Упражнения на удержание равновесия предметов | Упражнения на уравнивание предметов на развитие координации движения | Научатся: выполнять , упражнения на уравнивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие | Р: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. П: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия | <i>Самоопределение</i> - принятие образа хорошего ученика |
| 90 | Тестирование | Контрольный урок по ведению, броску и | Беговая разминка ведение мяча в движении | Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить | Р: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. | <i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности |

| | | | | | | |
|----|--------------|---|--|--|---|--|
| | | ловле мяча | | <p>мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»</p> | <p>П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию</p> | |
| 91 | Тестирование | Тестирование в беге на скорость на 30 м | <p>Строевые упражнения «змейка», «спираль» Тестирование в беге на скорость на 30 м</p> | <p>Научатся: выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий</p> | <p>Р: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию</p> | <p><i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности</p> |

| | | | | | | |
|----|--------------|---|--|--|--|--|
| 92 | Текущий | Круговая тренировка | Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг | Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант) | Р: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. П: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | <i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию |
| 93 | Тестирование | Тестирование в челночном беге 3 × 10 м | Строевые упражнения – «змейка», «спираль», Челночный бег. Наклоны сидя | Научатся: выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку; упражнение на внимание; играть в подвижную игру | Р: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. П: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. | <i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию |

| | | | | | | |
|----|------------------|------------------------------|---|--|---|--|
| | | | | «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | К: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | |
| 94 | Тестиرو вание | Метание мешочка на дальность | Упражнение на внимание Метание мешочка на дальность Мешочек. Цель. Техника метания | Научатся: выполнять упражнения на внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; играть в подвижную игру «Колдунчики»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | Р: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <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 |
| 95 | Текущи | Круговая | Ускорение. | Научатся: | Р: <i>осуществление учебных</i> | <i>Самоопределение</i> — |

| | | | | | | |
|----|-------------|-----------------------------------|---|--|--|---|
| | й | тренировка | Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круговая тренировка | выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант) | <i>действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. П: <i>общеучебные</i> - ста- вить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, про- являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | готовность и способность к само- развитию |
| 96 | Текущи й | Основы правил игры в футбол | Шестиминутны й бег на выносливость Футбол, мяч, аут удары по воротам | Научатся: выполнять шестиминутный бег на выносливость, удары по воротам; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в | Р: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. П: <i>общеучебные-</i> осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять | <i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности |

| | | | | | | |
|----|---------|-------------------------|--------------------------------------|--|---|---|
| | | | | футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | |
| 97 | Текущий | Знакомство с эстафетами | Эстафеты спортивная игра футбол | Научатся: выполнять игровую разминку «Запрещенное движение», участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | Р: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. П: <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | <i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности |
| 98 | Текущий | Круговая тренировка | Тренировка, вираж, передача эстафеты | Научатся: выполнять разминку в движении; проходить станции | Р: <i>планирование</i> - составлять план и последовательность действий, <i>контроль</i> - использовать установленные правила в контроле способа | <i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека |

| | | | | | | |
|----|-------------|-------------------|---|---|---|--|
| | | | | <p>круговой тренировки; рационально использовать свободное время; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями</p> | <p>решений. П: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения</p> | |
| 99 | Текущи й | Подвижные игры | <p>Пройденные названия качеств и подвижных игр подведение итогов года</p> | <p>Научатся: выполнять беговую разминку; играть в подвижные игры (по выбору); подводить итоги года (значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического</p> | <p>Р: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. П: <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> — определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия</p> | <p><i>Самоопределение</i> - принятие образа хорошего ученика</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | <p>развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности); осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр</p> | | |
|--|--|--|--|---|--|--|