

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани  
«Средняя общеобразовательная школа № 64»**

**ПРИНЯТА**

На заседании ПС  
Протокол № 1  
От 26.08.2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по УВР  
В.В. Мешкова

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ  
г. Астрахани «СОШ № 64»

Е.Г. Тихонова

Приказ № 86-д от 26.08.2022 г.

**Физическая культура  
УМК «Школа России»  
1 класс**

Количество часов всего: 66 ч.  
в неделю: 2 ч

Составители: Юхимук М.Ю., Мешкова В.В., Паплевко Е.В., Столярова  
С.С., Сорокина Ю.Д., Адышова Г.Н.

**Астрахань**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

## Содержание программы

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

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

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

В **базовую** часть входят:

### **Естественные основы знаний.**

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

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

### **Социально-психологические основы.**

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

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

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

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

### **Результаты изучения учебного предмета**

**Личностными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

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

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

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

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

В результате освоения программного материала ученик:

### *получит знания:*

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

### *научится:*

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
				понятия	предметные результаты	универсальные учебные действия (УУД)	личностные результаты (не оцениваются)
1	2	3	4	5	6	7	8
1		Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале	Как вести себя в спортивном зале? <b>Цели:</b> познакомить с правилами поведения в спортивном зале;	Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнение.	<b>Научится:</b> выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну;	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая</i>

		зале на уроке	учить слушать и выполнять команды	Техника безопасности	соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ	<b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2		Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма? <b>Цель:</b> учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному	Команды: «Смирно», «Равняйсь». Шеренга. Прыжок. Спортивная форма. Строевые упражнения	<b>Научится:</b> выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

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

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

1	2	3	4	5	6	7	8
7		Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»	Как корректировать технику бега? <b>Цель:</b> учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг	Техника бега. Положение рук и корпуса в ходьбе и беге	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – проявление доброжелательности
8		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	Как выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт» и общеразвивающие упражнения? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт», общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс	Спортивный снаряд. Лабиринт. Бег зигзагом	<b>Научится</b> выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях

1	2	3	4	5	6	7	8
9		Основы знаний о физкультурной деятельности (теоретический раздел)	Что такое физкультурная деятельность? <b>Цель:</b> показать роль физкультуры в жизни человека	Физическая культура. Организм человека. Здоровье человека	<b>Научится:</b> раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
10		Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Каковы организационные приемы прыжков? <b>Цель:</b> учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед	Прыжковая яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
11		Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты.	Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты? <b>Цель:</b> учить прыжку вверх из положения полуприсед,	Маты. Гимнастическая скамейка. Скакалка	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело

1	2	3	4	5	6	7	8
		Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности		и после приземления	<b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	
12		Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов	Что собою представляла физкультурная деятельность в истории Древнего мира? <b>Цель:</b> познакомить с физкультурной деятельностью древних народов	Древний мир	<b>Научится:</b> выделять и переносить информацию на современный уровень; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
13		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры)	Какова роль физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью? <b>Цель:</b> учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной	Зарядка. Комплекс упражнений. Круг. Подвижная игра соревновательного характера	<b>Научится:</b> организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения

			направленности				
--	--	--	----------------	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
14		Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике	Что такое челночный бег? эстафета? <b>Цель:</b> учить выполнять легкоатлетическое упражнение «Бег на короткое расстояние», командные действия во время игры	Челночный бег. Эстафета. Передача эстафеты. Эстафетная палочка	<b>Научится:</b> выполнять передачу в эстафете, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
15		Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»	Что такое скорость? бег по кругу? <b>Цели:</b> учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг	<b>Научится:</b> выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. <b>Познакомится</b> с правилами игры	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию
16		Организационные приемы и навыки	В чем разница темпа бега? Как развивать координацион-	Ускорение. Бег по заданному ритму.	<b>Научится</b> выполнять бег в темпе по ориентирам –	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и само-</i>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки

1	2	3	4	5	6	7	8
		на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	ные способности? <b>Цель:</b> учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей	Коррекция. Техника бега	точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя	<i>контроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	сотрудничества в разных ситуациях
17		Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения? <b>Цели:</b> закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз, по точкам через подвижные игры; учить организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Толчковая нога. Разметка. Правила безопасности и при выполнении прыжков и проведении подвижных игр	<b>Научится:</b> технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8
18		Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча? <b>Цель:</b> развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Теннисный мяч	<b>Научится:</b> выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> – вносить изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)
19		Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой	Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила поведения	<b>Научится</b> понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы и обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
20		Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	Какие существуют виды построения по кругу? <b>Цель:</b> учить правильно вставать в шеренгу по кругу и размы-	Круг. Расстояние на вытянутые руки. Шеренга	<b>Научится</b> выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организующие строевые коман-	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8
			каться в шеренге на вытянутые руки		ды и приемы	поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	
21		Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	Как производить расчет, ходить на носках? <b>Цель:</b> учить выполнять расчет по порядку, ходьбе на носках в различных позах и по разным меткам	Носок. Линия. Гимнастическая скамейка	<b>Научится</b> выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
22		Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой	Какие существуют упражнения на координацию? <b>Цели:</b> учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке; характеризовать физические качества – силу, координацию	Гимнастическая скамейка. Шведская лестница	<b>Научится</b> выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
23		Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног	Какие существуют акробатические элементы? <b>Цель:</b> учить выполнять акробатические упражнения – стати-	Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела	<b>Научится:</b> выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – применять правила и пользоваться инструкциями.	<i>Самоопределение</i> – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической

1	2	3	4	5	6	7	8
		и рук в различных позах и положениях	ческое положение, перекаты		поведения во время занятий физическими упражнениями	<b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	культурой
24		Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	Как выполнять перекаты? Что такое группировка? <b>Цель:</b> учить выполнять перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Группировка . Перекаты. Упоры стоя на коленях	<b>Научится:</b> выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов
25		Обучение висам на перекладине и шведской стенке	Что такое висы на перекладине и шведской стенке? <b>Цель:</b> учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса	Перекладина . Шведская стенка. Висы	<b>Научится:</b> правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях

1	2	3	4	5	6	7	8
26		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	Как развивать гибкость тела? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях	Наклоны вперед. Прокат на спине. Полушпагат	<b>Научится:</b> правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
27		Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	Какие существуют команды? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения	Размыкание. Повороты направо и налево. «Класс, шагом марш, класс, стой»	<b>Научится:</b> выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению
28		Переползание (подражание животным), игры с переползанием:	Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации? <b>Цель:</b> учить способам переползания,	Гимнастические маты. Скамейки	<b>Научится</b> упражнениям для развития ловкости и координации	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач

1	2	3	4	5	6	7	8
		«Крокодил», «Обезьяна»	схожим с движениями животных, для развития ловкости и координации			<b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	
29		Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий? <b>Цель:</b> учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы	Набивные мячи, гимнастические скамейки	<b>Научится:</b> выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультминуток	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
30		Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой? <b>Цель:</b> учить выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком)	Скакалка. Обруч	<b>Научится:</b> выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие
31		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в раз-	Как правильно передать и принять эстафету? <b>Цель:</b> учить выполнять	Передача эстафеты. Принятие эстафеты	<b>Научится</b> правильно передавать эстафету для развития	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> –	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности

			командные		координации движений		
--	--	--	-----------	--	-------------------------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
		ных ситуациях	действия в эстафете для закрепления учебного материала		в различных ситуациях	контролировать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	
32		Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений	Каковы правила переползания, подлезания, перекатов? <b>Цель:</b> закрепить навыки в упражнениях – переползания, подлезания, перекатах	Маты. Гимнастические скамейки. Шведская стенка	<b>Научится</b> творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Получит возможность научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
33		Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке? <b>Цель:</b> познакомить с правилами поведения и мерами безопасности при пере-	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	<b>Научится</b> выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). <b>Ознакомится</b> с правилами пове-	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий. <b>Познавательные:</b> <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – адекватно использовать речь	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию

1	2	3	4	5	6	7	8
			носке лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах		дения на уроках и способами использования спортивного инвентаря	для планирования и регуляции своей деятельности	
34		Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья	Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Как учиться ходить на лыжах? <b>Цель:</b> познакомить с историей зарождения ходьбы на лыжах и практическим применением лыж	Литература по истории лыжного спорта	<b>Научится</b> ходьбе на лыжах. <b>Познакомится</b> с историей зарождения лыжного спорта	<b>Регулятивные:</b> оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>Познавательные:</b> общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание	<i>Смыслообразование</i> – эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им
35		Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах	Какова подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах? <b>Цель:</b> учить подгонять лыжный инвентарь (надевать ботинки, вставлять в крепление, правильно подбирать лыжные палки)	Крепления. Ботинки. Лыжные палки	<b>Научится:</b> надевать лыжные ботинки, вставлять в крепления и правильно подбирать лыжные палки; характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе	<b>Регулятивные:</b> коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. <b>Познавательные:</b> общеучебные – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

1	2	3	4	5	6	7	8
36		Температурный режим занятий на лыжах	Каков должен быть температурный режим занятий на лыжах? <b>Цель:</b> познакомить учащихся с правилами выхода на занятия лыжной подготовкой	Температура воздуха. Направление ветра. Влажность	<b>Научится</b> определять и узнавать температурный режим и при какой температуре можно заниматься лыжной подготовкой	<b>Регулятивные:</b> <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе
37		Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно	Каковы правила построения и передвижения с лыжами? <b>Цель:</b> учить правильному построению с лыжами и переходу к месту занятий	Передвижение с лыжами. Построение в шеренгу и колонну	<b>Научится:</b> строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. <b>Познавательные:</b> <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
38		Повороты переступанием на месте	Каковы правила поворотов переступанием на месте? <b>Цель:</b> учить выполнению поворотов на месте, поэтапно по несколько граду-	Пол-оборот. Оборот. Кругом	<b>Научится:</b> выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата

1	2	3	4	5	6	7	8
			сов вправо или влево для изменения направления движения		подготовка»; характеризовать основные физические качества	с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	
39		Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах	Что такое «ступающий шаг»? Каковы его преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах? <b>Цель:</b> учить первому этапу в освоении передвижения на лыжах без палок	Носки и пятки лыж	<b>Научится</b> поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – уметь применять полученные знания в различных вариантах. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью и задавать вопросы	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические потребности, ценности, чувства
40		Передвижение скользящим шагом без палок	Как передвигаться скользящим шагом без палок? <b>Цель:</b> учить скользящему шагу на лыжах	Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки	<b>Научится</b> скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	<i>Смыслообразование</i> – адаптированная мотивация учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8
41		Передвижение скользящим шагом с палками	Как передвигаться скользящим шагом с палками. <b>Цель:</b> учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения	Лыжи, лыжные палки	<b>Научится</b> выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
42		Движение ступающим шагом в подъем от 5–8°	Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции? <b>Цель:</b> учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения	Склон. Градус	<b>Научится</b> передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся на дистанции	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

1	2	3	4	5	6	7	8
43		Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке	Как учиться удерживать равновесие на спуске в средней стойке? <b>Цель:</b> учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке	Подъем. Спуск. Средняя стойка	<b>Научится</b> передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
44		Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу	Каковы правила надевания, снятия и переноски лыж в школу? <b>Цель:</b> учить быстро и правильно надевать и снимать лыжи и палки, соблюдать правила транспортировки лыж	Ботинки. Крепления. Переноска лыж	<b>Научится</b> правильно и быстро надевать и снимать лыжи и переносить их	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	<i>Самоопределение</i> – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
45		Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием	Каковы правила быстрого снятия и надевания лыж и палок в экстремальных условиях?	Экстремальные условия (эстафеты)	<b>Научится</b> быстро снимать и надевать лыжи и палки, передвигаться на лыжах	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8
		лыж	<b>Цель:</b> учить надевать и снимать лыжи в экстремальных условиях			<b>Познавательные:</b> <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. <b>Коммуникативные:</b> <i>управление коммуникацией</i> – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	
46		Встречные эстафеты	Каковы командные действия в соперничестве на лыжах? <b>Цель:</b> учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах	Встречные эстафеты	<b>Научится:</b> передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику	<b>Регулятивные:</b> <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
47		Эстафеты с поворотом вокруг флажка	Что такое эстафета с поворотом вокруг флажка? <b>Цель:</b> учить передвигаться на лыжах, выполнять поворот на дистанции во время проведения эстафеты	Флажок. Поворот	<b>Научится:</b> передвигаться на лыжах; выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. <b>Познавательные:</b> <i>логические</i> – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера

1	2	3	4	5	6	7	8
						<b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание	
48		Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке? <b>Цель:</b> закреплять учебный материал по лыжной подготовке	Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь	<b>Научится:</b> называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
49		Кроссовая подготовка	Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на местности? <b>Цель:</b> развивать выносливость в ходьбе и беге на местности	Выносливость	<b>Научится:</b> выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	<b>Регулятивные:</b> <i>прогнозирование</i> – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <b>Познавательные:</b> <i>информационные</i> – анализ информации. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

1	2	3	4	5	6	7	8
50		Подвижные игры на развитие координации	Каковы правила подвижной игры для развития координации? <b>Цель:</b> развивать координацию посредством подвижных игр	Координация и подвижная игра	<b>Научится:</b> выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. <b>Познавательные:</b> <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
51		Техника безопасности и правила поведения	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? <b>Цель:</b> учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий	Поведение. Безопасность. Правила	<b>Научится</b> выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	<i>Самоопределение</i> – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки

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

1	2	3	4	5	6	7	8
			строевые команды и приемы – размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно		и значение занятий спортом для укрепления здоровья	самостоятельно выделять познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	ная, учебно-познавательная, внешняя)
55		Метание теннисного мяча, развитие выносливости	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании? <b>Цель:</b> учить правильной постановке руки при метании мяча в цель	Теннисный мяч. Цель. Техника метания	<b>Научится</b> выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	<b>Регулятивные:</b> <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
56		Совершенствование метания и ловли теннисного мяча	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? <b>Цель:</b> учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли	Техника метания и правильная ловля мяча	<b>Научится:</b> грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	<b>Регулятивные:</b> <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

1	2	3	4	5	6	7	8
57		Развитие выносливости и быстроты	Как развивать выносливость и быстроту? <b>Цель:</b> учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут	Скорость и быстрота. Разминочный бег	<b>Научится:</b> распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	<b>Регулятивные:</b> прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>Познавательные:</b> знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические – устанавливать причинно-следственные связи. <b>Коммуникативные:</b> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности
58		Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 × 9 м), гибкости	Как контролировать развитие двигательных качеств? <b>Цель:</b> учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч	Кубики. Челночный бег. Наклоны сидя	<b>Научится:</b> перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости	<b>Регулятивные:</b> целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. <b>Познавательные:</b> информационные – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
59		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? <b>Цель:</b> учить правильно выполнять пры-	Перекладина. Исходное положение во время прыжка	<b>Научится:</b> технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой	<b>Регулятивные:</b> целеполагание – формировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие

1	2	3	4	5	6	7	8
		в длину с места, подтягивание	жок с места, прямой хват при подтягивании	с места	хват в подтягивании	<b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	и своей ответственности за выполнение долга
60		Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка»	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»? <b>Цель:</b> учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты)	Положение лежа. Скакалка	<b>Научится</b> выполнять акробатические упражнения – наклоны вперед	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное 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
61		Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений? <b>Цель:</b> учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений	Челночный бег. Скакалка. Теннисный мяч	<b>Научится</b> выполнять задания на развитие физических качеств	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать познавательную задачу в практическую. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>Коммуникативные:</b> <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие

1	2	3	4	5	6	7	8
62		Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	Каковы правила развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли? <b>Цель:</b> учить быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча	Волейбольный мяч. Быстрота. Дистанция 30 м	<b>Научится</b> выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности
63		Развитие общей выносливости	Как работать над распределением сил по дистанции? <b>Цель:</b> учить бегу в равномерном темпе в течение 6 мин	Секундомер. Распределение сил по дистанции	<b>Научится:</b> равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности
64		Круговые эстафеты до 20 м	Каковы правила передачи эстафеты на скорости? <b>Цели:</b> закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух	Вираз. Передача эстафеты	<b>Научится:</b> выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости	<b>Регулятивные:</b> <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий, <i>контроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решений. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие

1	2	3	4	5	6	7	8
						решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	
65		Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? <b>Цели:</b> закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	Пройденные названия игр	<b>Научится</b> называть игры и формулировать их правила	<b>Регулятивные:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять пошаговый и итоговый результаты. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Коммуникативные:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – предлагать помощь в сотрудничестве; <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение	<i>Самоопределение</i> – сознание ответственности человека за общее благополучие
66		Эстафеты и подвижные игры	Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков? <b>Цель:</b> закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости	Пройденные названия качеств и подвижных игр	<b>Научится:</b> организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	<b>Регулятивные:</b> <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. <b>Познавательные:</b> <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. <b>Коммуникативные:</b> <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Самоопределение</i> – принятие образа хорошего ученика